శేషాచలార్య, పాలడుగు

బ్రహ్మచర్యము

ఏలమర్రు, 1931.

Record no. 40

Śēṣācalārya, Pālaḍugu

Brahmacaryamu

Elamarru, 1931.

Record no. 40

Bibliographic Record Target

శేషాచలార్య, పాలడుగు

బ్రహ్మచర్యము / గ్రంథకర్తలు పాలడుగు శేషాచలార్య, అరికపూడి వేంకటరామచౌదరి. - 1. కూర్పు. - ఎలమర్రు, కృష్ణా జిల్లా; ఆదర్శ గ్రంథమండలి, 1931.

(3), 2, (1), 2, 4, 236, 4, (4) p. : port ; 17 cm.

Record no. 40

Śēṣācalārya, Pālaḍugu

Brahmacaryamu / granthakartalu Pālaḍugu Śēṣācalārya, Arikapūḍi Vēṅkaṭarāmacaudari. - 1. kūrpu. - Elamarru, Kṛṣṇā Jillā; Ādarśa Granthamaṇḍali, 1931.

(3), 2, (1), 2, 4, 236, 4, (4) p. : port ; 17 cm.

Record no. 40

PAID

ప్రకాశకులు :
జి. యల్. చౌదరిగారు,
సంపాదకులు,
ఆదర్శ గ్రంథమండలి,
ఎలమర్రు.

ముద్రాపకులు :
కర్లపాలెము కోదండరామయ్య,
ఆంధ్ర గ్రంథాలయ ప్రెస్,
బెజవాడ.
1931.

సంపాదకులు :

రాజపోషకులు

1 శ్రీ యార్లగడ్డ శివరామప్రసాదబహాదూర్
జమీందారుగారు, చల్లపల్లి.

2 గుమ్మడి శ్రీరామమూర్తి చౌదరిగారు, యలమర్రు.

3 మోటూరి సీతారామబ్రహ్మంగారు, యలమర్రు.

4 గద్దే పిచ్చయ్యచౌదరిగారు, యలమర్రు.

పోషకులు

1 శ్రీయుత గొన్నూరు కోటి నాగిరెడ్డిగారు, గుడివాడ.

2 అద్దేపల్లి సత్యనారాయణగారు, మండవల్లి.

అభిమానులు

1 శ్రీయుత దాసరి వెంకట సుబ్బారావు చౌదరిగారు,
పచ్చలతాడిపర్రు.

2 గుళ్లపల్లి పురుషోత్తమరావుగారు, కురుమద్దాలి.

3 గుళ్లపల్లి బ్రహ్మయ్యచౌదరిగారు, కురుమద్దాలి.

4 కొడాలి శ్రీరాములుచౌదరిగారు, మర్రివాడ.

ప్రకటన నియమములు

1. మాకు చాలామంది చందాదారులు కలరు. మా గ్రంథములు 1000 ప్రతులు ముద్రింపబడును. మా గ్రంథము లెల్లరియాదరణకు పాత్రమైనవి. కావున ఇందు ప్రకటనలు వేయువారు అత్యంతలాభము పొందుదు రని వేరుగ చెప్పనక్కర వేదు.
2. మా గ్రంథముల ప్రకటనలు తమ పత్రికలలో వేయువారి ప్రకటనలు మా గ్రంథముల చివర ఉచితముగ వేయగలవారము.
3. ఇతరులు ఒకసారి ఒకపుట వేయుటకు రు 8-0-0లు ఇయ్యవలెను. ½ పుటకు 5 రూ. ఇయ్యవలెను.
4. గ్రంథమాలలవారి ప్రకటనలు పరటాగ తీసికొనబడును.
5. మా గ్రంథములు పత్రికలవలె వెంటనే రూపుమాయక చిరకాలము పాఠకుల యాదరణకు పాత్రమైయుండును. కనుక ప్రకటనకర్తల కెంతయు లాభకరము.
6. మా అనుబంధగ్రంథములలో పేజీ 1కి రు 6-0-0 లు మాత్రమే తీసికొందుము.
7. కంట్రాక్టు రేటులు వ్రాసి తెలిసికొనవచ్చును.
8. జవాబు కోరువారు 1 అణాబిళ్ల పంపవలెను.

ఇట్లు

ముల్పూరి సత్యనారాయణ చౌదరి,
మేనేజరు, ఆదర్శ గ్రంథమండలి,
ఎలమర్రు, కృష్ణాజిల్లా.

రాబోవు క్రొత్త గ్రంథములు.

దేవీ జోన్

గ్రంథకర్తలు: గద్దె లింగయ్య చౌదరిగారు.

ఫ్రాన్సుదేశస్వాతంత్ర్యమునకై పురుషరూపమును దాల్చి పలుయుద్ధములు చేసి ఆంగ్లేయుల నోడించి రాజును సింహాసనాధిష్ఠునిజేసి రాజ్యాభిషేక మొనర్చి చివరకు ఆంగ్లేయులపాలబడి కారాగారమున బంధింపబడి భౌతికదేహమున ప్రాణములుండగనే నిప్పటించినచితియం దాహుతిచేయబడుచున్నను తనమనోనిశ్చయమునువీడక దేశమాతకై ఆత్మార్పణముచేసినస్వాతంత్ర్యమూర్తి యగు "జోన్ ఆఫ్ ఆర్క్" అను వీరనారీమణి జీవితము.

యతీంద్రనాథ్ జీవితము

గ్రంథకర్తలు: పాలడుగు శేషాచలయ్యలుగారు.
ఆరికపూడి వేంకటరామచౌదరిగారు.

దేశసేవాధురంధరుడై పలుకష్టముల సహించి తన జీవితమును దేశమాత కర్పించిన యువకుని జీవితము.

ఆంగ్లేయులు రాకపూర్వము.

అనువాదకులు గద్దె లింగయ్య చౌదరిగారు.

ఇది "జబ్ అంగ్రేజ్ నహీం ఆయేథే" అను హిందీ గ్రంథానువాదము. ఇందు ఆంగ్లేయులు ఇండియాకు రాకపూర్వము 'భారతదేశ మెట్లుండెను.' హిందూమహమ్మదీయు లెట్టిమైత్రివిరోధముల మెలంగిరి? ఇండియా ఆంగ్లేయుల కెట్లు స్వాధీనమయ్యెను?' అను పెక్కువిషయములను గూర్చి విపులముగ చర్చింపబడిన రాజకీయగ్రంథము.

ఆదర్శగ్రంథమండలి,
ఎలమర్రు, కృష్ణాజిల్లా.

మేనేజరు,
ఆదర్శ గ్రంథమండలి.

సంపాదకీయ భూమిక.

ఇది వైదికసభ్యతాదిగ్రంథకర్తలును, బ్రహ్మచర్యాశ్రమ సంస్థాపకులును, ఆర్యమతాభిమానులును నగు బ్రహ్మశ్రీ పాలడుగు శేషాచలార్యగారు, ఆరికపూడి వేంకటరామచౌదరి గార్లచే రచింపఁబడినది. శ్రీ ఆర్యగారు సంస్కృతాంధ్రభాషా ప్రవీణులు. వీ రీగ్రంథమును కేవలము శాస్త్రానుభవముచేతనే గాక స్వానుభవముచేతకూడ రచించియుండిరి. వీరి జన్మస్థానము కృష్ణాజిల్లా కుందేరు. వేదమతాభివృద్ధియే వీరి ముఖ్యాశయము.

ఆశ్రమములలోనెల్ల బ్రహ్మచర్యాశ్రమ మెంతయు నుత్తమమైనది. బ్రహ్మచర్యమునుగూర్చి ఆంధ్రమున నింతవరకు విపులముగ చర్చింపఁబడినగ్రంథము ప్రకటింపఁబడలే దనవచ్చును. ఆకొరతను దీర్చ మన ఆర్యగారు బ్రహ్మచర్య మన నేమి? తద్వ్రతనియమము లేవి? బ్రహ్మచర్య మెప్పుడు పుట్టెను? మొదలగు విషయములనుగూర్చియు బ్రహ్మచర్యమువలని లాభము-బ్రహ్మచర్యపాలన లేకపోవుటవలని నష్టము మొదలగు సర్వవిషయములను గూర్చియు వేదోపనిషత్తుల ననుసరించియు స్వానుభవముచేతను విపులముగ చర్చించి చక్కని శైలిలో సుబోధక మగునట్లు రచించి తమవిహితకృత్యమును నెరవేర్చిరి. కాని దాదాపు ఒకవత్సరమునుండియు తద్గ్రంథము ముద్రింపఁబడలేదు. అందుకు కారణము ప్రజాదరణ లేకపోవుటయే.

గ్రంథరచనానంతరము శ్రీ ఆర్యగా రొకప్పుడు తద్గ్రంథ విషయము నాతో నుడివియుండిరి. తత్క్షణ మాగ్రంథమును గైకొని పఠింప నారంభించితిని. చదివినకొలఁది నాకు విచారము కలిగెను. అందుకుఁ గారణము గ్రంథము ముద్రింపఁబడకపోవుటయే. అప్పటినుండి యముద్రితములైయున్న సద్గ్రంథములను ప్రకటించి దేశసేవచేయతలంచితిమి. నేటికి గ్రంథమండలిని స్థాపించితిమి. ప్రథమపుష్పముగా బ్రహ్మచర్యమునే ప్రకటింపఁదలంచితిమి. వెంటనే ఆర్యగారు దేశభాషాసేవచేయ దలంచియు మాగ్రంథమండలియం దభిమానముంచియుఁ దమ గ్రంథమును ప్రతిఫలము లేకయే యిచ్చిరి. అందుకు వారి కెంతయు కృతజ్ఞులము. ప్రథమపుష్పముగాఁ బ్రకటింపఁబడుచున్న ఈబ్రహ్మచర్యము నాదరించి యింకను ఆదర్శగ్రంథములను ప్రకటింపఁ బ్రోత్సాహ మొనర్చెదరుగాక యని నమ్ముచున్నాము.

ఆదర్శగ్రంథమండలి,
ఏలూరు.
20—2—31.

ఇట్లు.
సంపాదకుఁడు.
G. L. CHOUDARY.

విన్నతి.

ప్రియమైన పాఠకమహాశయులారా!

మేము వెలువడజేయు గ్రంథముల మూల్యము సాధ్యమైనంత స్వల్పముగనే నిర్ణయింపదలంచితిమి. కాని ఈ బ్రహ్మచర్యము అను గ్రంథము మొదటిది యగుటంబట్టి దీనిమూల్యము ఇంతకన్న తగ్గింపజాలకపోతిమి. చందాదారులకొరకు ప్రచారమునిమిత్తమై ఖర్చులధికమగుటను ఈగ్రంథమునకు పోస్టేజితో చందాదారులకు రు 1-4-0 వెల నిర్ణీతమొనర్చితిమి. ఇకముందు వెలువడు గ్రంథములకు వీలైనంత స్వల్పధర లేర్పరచెదమని విన్నవించుకొనుచున్నాము.

ప్రతి గ్రంథమునందును గ్రంథకర్తల ఛాయాచిత్రములుకూడ ప్రకటింపదలంచితిమి. కొన్ని కారణాంతరములచే ఈ "బ్రహ్మచర్యము" నందు మాత్రము గ్రంథకర్తల ఛాయాచిత్రములను ప్రకటింపజాలక పోయితిమి. అందుకు మాపాఠకులు క్షమింతురని నమ్ముచున్నాము. ఇకముందు వెలువడబోవు గ్రంథములందు గ్రంథకర్తల ఛాయాచిత్రములను చేర్తుమని మనవి.

పాఠకులు తమ శక్తివంచనలేకుండ గ్రంథమండలికి చందాదారులై వారిమిత్రులనుగూడ చేర్పి మాకింకను ప్రోత్సాహ మొనగూర్చెదరని నమ్ముచున్నాము.

మా గ్రంథమండలికి రాజపోషకులుగను, పోషకులుగను, అభిమానులుగను, చందాదారులుగను చేరి మాకు చేయూతనిచ్చి ప్రోత్సాహపరచుచున్న వారెల్లరకు మా అభివందనములు.

గ్రంథముద్రణకార్యమునందు మాకు ఎట్టియనుభవము లేకపోయినను అన్నిబాధ్యతలు వహించి ఎట్టియాటంకము జరుపక సకాలమునకు గ్రంథమును ముద్రించి యిచ్చిన శ్రీ ఆంధ్రగ్రంథాలయ ముద్రాక్షరశాలవారికి మా కృతజ్ఞతాభివందనములు.

ఆదర్శగ్రంథమండలి,
యలమర్రు,
20—2—31.

ఇట్లు,
మూల్పూరి సత్యనారాయణ,
మేనేజరు.

విషయసూచిక

నమోనమః సర్వవిధాత్రే జగదీశ్వరాయ.

ప్రార్థన.

ఓం, య ఆత్మదా బలదా యస్య విశ్వ ఉపాసతే
ప్రశిషం యస్య దేవాః
యస్య ఛాయాఽమృతం యస్య మృత్యుః
కస్మై దేవాయ హవిషా విధేమ॥౧౩॥

—యజుర్వే. అ. ౨౫.

యః = ఎవడు ఆత్మజ్ఞాన, శారీరక, బలముల నొసగుచున్నాడో, ఎవనిని సమస్తలోకములు నుపాసించుచున్నవో, ఎవనిని ♦విద్వాంసులు పొందుచున్నారో, ఎవనియొక్క యాశ్రయము అమృతము నొసగెడిదై యున్నదో, ఎవని యధికారమునకు లోబడి మృత్యువు చరించుచున్నదో మే మా దివ్య

♦ విద్వాగ్ంసోహి దేవాః॥

స్వరూపుని ధ్యానించుచున్నాము. ఎందుకన:—ఏ కార్యమైనను ప్రారంభించినప్పు డద్దాని నిర్విఘ్నపరిసమాప్తికొఱకు ముందుగా భగవంతుని ప్రార్థించుట శిష్టాచారసంబంధమగు వైదిక నియమము. కాబట్టి వైదిక - ఆర్య - ధర్మముతో సంబంధముగల ఈ గ్రంథము నుపాదేయముగా చేయుటకుగాను ఈ ప్రపంచముయొక్క సృష్టిస్థితిలయము లెవ్వనిచే గావింపబడుచున్నవో, ఎవ్వడు పరమేశ్వరుడో, ఆదిమధ్యాంతరహితుడో, ఎవ్వడు సర్వమును తానయై నెలసెడివాడో, ఎవడు స్వయంభువు, స్వప్రకాశుడు, సర్వలోకేశ్వరుడు, స్త్రీపున్నపుంసకభేదరహితుడు, నిరంజనుడు, నిష్కళంకుడు, నిరవద్యుడు, నిర్మలుడు, నిర్వికల్పుడు, నిరుపమానుడు నై ప్రకాశించునో; సర్వసంగములు బరిత్యజించి సర్వభూతములయందు సంతతదయ గలిగి బ్రహ్మచర్యప్రయుక్తసత్యవ్రత మాచరింపుచు మోక్షైకపరాయణులయి ప్రవర్తించు యోగిపుంగవులు నిరంతర మే పరతత్త్వముయొక్క మననామృతాస్వాదనానందమయులై యుందురో, జనన మరణములు, రూపనామములు, క్రియాదోషములు, గుణారంజనములు లేనివా డయ్యును, జగజ్జాలముల నెల్లను సృజింప, రక్షింప, శిక్షింప నెవడు శక్తుడో, అట్టి అప్రమేయుని, ఆనందనిలయుని, సర్వజ్ఞునిగూర్చి మాంగళికప్రార్థన మొనర్చితిమి.

పై మంత్రమునం దీశ్వరప్రార్థనమేగాక "బ్రహ్మచర్యము" యొక్క సంకేతముగూడ కలదనియే మా నిశ్చితాభిప్రాయము. ఎట్లన—

బ్రహ్మచర్యమువల్లనే మానవునకు మానసికజ్ఞానము స్ఫురిత మగుచున్నది. మఱియు మానవుని శారీరకబలమునకు గూడ సర్వోత్కృష్టమైన సాధనము బ్రహ్మచర్యవ్రతమే. బ్రహ్మచర్యవ్రతమునే సర్వశ్రేష్ఠముగా భావించి దానిని పాలించుటకు బహుప్రయత్నములు చేయుచున్నారు. బుద్ధిమంతులకు బ్రహ్మచర్యవ్రతము మిక్కిలి ప్రియతమము. బ్రహ్మచర్యవ్రతమువల్లనే మానవుడు దీర్ఘాయువును బొందగల్గుచున్నాడు. బ్రహ్మచర్యవ్రతముచేతనే మృత్యువుదూరముగా బారద్రోలబడుచున్నది. కనుకనే పరమపవిత్రమైన ఈ వైదికప్రార్థనలో సర్వాంగసుందరముగా నిట్లు చెప్పబడెను. బ్రహ్మచర్యవ్రతస్వరూపుడగు భగవంతుని హృదయములో ధరించుటయే శ్రేష్ఠతమము.

ఓ పరమేశ్వరా! పరమపావనా! పరమకళ్యాణగుణాభరణా! పాపహరణా! దీనశరణ్యా! ధర్మసంరక్షకా! సర్వేశ్వరా! సర్వతోముఖా! సర్వలోకపూజితా! సత్యస్వరూపా! సత్యసంకల్పా! సత్యనిలయా! సత్యవర్ధనా!

సజ్జనప్రియా! అనంతా! అవాఙ్మానసగోచరా! సర్వతో భద్రా! నీకు నమస్కారము! నమస్కారము!! నమస్కారము!!!

ధర్మసంవర్ధకా! పరమకారుణ్యరూపా! నీ కృపచే మేము వైదికధర్మమార్గోపదేశమును జేయ బ్రయత్నించి నాము. పరమేశ్వరా! పరమదయాళూ! నీ పరిపూర్ణకటాక్షవీక్షణములు మాపై బఱపి, మా యవివేకముల బారద్రోలి, చేయూత నొసగి, వివేకవంతులనుగా జేసి సత్కార్యసాధనోత్సాహము గలుగజేయుము. ఓ దేవాదిదేవా! నీకనేక వందనములు.

ఓం త్రాహి మామ్! త్రాహి మామ్!! త్రాహి మామ్!!!

బ్రహ్మచర్యము

బ్రహ్మచర్యశబ్దార్థము

"బ్రహ్మము చర్యము" అను నీరెండు కలియుటచే బ్రహ్మచర్యశబ్దము జనించెను.

"బ్రహ్మ" శబ్దార్థము–"పరబ్రహ్మ, వేదము, వీర్యము, వేదసూక్తము, ఓంకారము, జ్ఞానము, తపము, పవిత్రత, మోక్షము, ధర్మము, బ్రాహ్మణుడు, సూర్యుడు, బ్రహ్మశక్తి జ్ఞానశక్తి, సత్యము, స్వతంత్రత, పవిత్రమైన మంత్రరాజము, గురువు, సుఖము, ఆత్మ, పరమాత్మ, అన్నము, మహత్త్వము, మనశ్శక్తి, జలము, ద్రవ్యము, బుద్ధి, సాధన, గొప్పతనము."

"బృహ, బృంహ" ఈ ధాతువువలన బ్రహ్మశబ్దము జనించుచున్నది. ఈ ధాత్వర్థము వృద్ధియగుట, వృద్ధిచేయుట, ఉన్నతినిపొందుట, ప్రగతిచేయుట, వికాస మొనర్చుట మున్నగునవి.

"చర్య" శబ్దార్థము–"చింతించుట, అధ్యయనముచేయుట, రక్షణముచేయుట, వివేచనము, సేవ, నియమము, ఉపాయము, హితము, ధ్యేయము, ప్రగతి, ప్రసారము, సంయమనము, సాధన, కార్యము."

"బ్రహ్మచర్య"శబ్దము బహుప్రాచీన మైనదియు, ప్రభావోత్పాదకమైనదియు నగుటచే దీని కనేకార్థములు గలవు. కాని వైదికసాహిత్యమున దీనికి ప్రధానమైన అర్థములు మూడే గలవు. వాని నిచట విడివిడిగా వివరించుచున్నాడ.

"బ్రహ్మ" శబ్దము—వీర్య, వేద, ఈశ్వర వాచకములను తెలియజేయుచున్నది. "చర్య" శబ్దము—రక్షణ, అధ్యయన, చింతనముల ప్రకాశపరచుచున్నది. ఒకటి వీర్యరక్షణము, రెండు వేదాధ్యయనము, మూడు ఈశ్వరచింతనము. విడివిడిగానున్న యీ 3 అర్థములు "బ్రహ్మచర్య" శబ్దమునందే కలిసియున్నవి.

"బ్రహ్మచర్య" శబ్దమునకు "వీర్యరక్షణ" మను నర్థము పూర్వమునుండి రూఢ మయ్యెను. బ్రహ్మచర్య మనిన యంతనే పండితపామరులకు వీర్యరక్షణభావము జనించుచున్నది. ఇంతేగాక ఇదిసాధనరూపముగ నిప్పుడు ప్రపంచమున బ్రతిష్ఠింపబడుచుండెను.

"బ్రహ్మచర్యము" నకు వేదాధ్యయనమని చెప్పబడిన రెండవయర్థమును వీర్యరక్షణముతోనే ప్రచలితమై యుండెను. బ్రహ్మచర్యావస్థలో వేదాధ్యయనము ప్రధానకార్యముగ నెన్నబడుచుండెను.

"బ్రహ్మచర్యము"నకు "ఈశ్వరచింతనము" అని చెప్పబడిన 3 వ యర్థము పూర్వకాలమునుండియు ఉద్దేశ్యరూపముగా విశ్వసింపబడుచుండెను. వీర్యరక్షణ, వేదాధ్య-

యనముల యొక్క పరిపాటితో ఈశ్వరచింతనముగూడ నుండుచుండెను. ఇప్పుడుగూడ నటులే జరుగుచున్నది.

బ్రహ్మచర్యముచే వీర్యరక్షణ, వేదాధ్యయన, ఈశ్వరచింతనము లను 3 విషయములు సిద్ధ మగుచున్నవి. అనగా వీర్యరక్షణ, వేదాధ్యయన, ఈశ్వరచింతనముల యొక్క పేరే బ్రహ్మచర్యము. మహత్తరమైన ఈ 3 టి యొక్క కార్యము ఒకదానియందే నిండియుండవలయు ననెడి భావముతో నీ "బ్రహ్మచర్య" శబ్దము భూమిపై జనించెను. ఈవిషయ మీ క్రిందివాక్యములచే బాగుగ స్పష్టము కాగలదు.

"తదేవ శుక్రం తద్బ్రహ్మ, తదే వాఽమృత ముచ్యతే"
—కఠోపనిషత్.

"అదియే వీర్యము. అదియే బ్రహ్మము. అదియే అమృత మనబడుచున్నది."

"తదేవ శుక్రం తద్బ్రహ్మ, తా ఆపః స ప్రజాపతిః"
—యజుర్వేదము.

"అదియే వీర్యము. అదియే ఈశ్వరుడు. అదియే జీవనము. అదియే సృష్టికర్తయును."

"ప్రజ్ఞానం వై బ్రహ్మ"
"సాక్షా ద్వేదమే పరమేశ్వరుడు."

"బ్రహ్మాభ్యాసేన చాజస్ర మన స్తంసుఖ మశ్నుతే"

"సదా వేదాధ్యయనముచేయుచు, బ్రహ్మను ధ్యానించుచుండిన అపరిమితమైన సుఖము లభ్యమగును."

"బ్రహ్మ" శబ్దముచే వీర్యము, ఈశ్వరుడు సిద్ధ మాగుచున్న విషయ మిప్పుడు పాఠకబృందమునకు తెలిసియుండ వచ్చును. అనగా "వీర్యరక్షణము, వేదాధ్యయనము, ఈశ్వర చింతనము"లనునవియే బ్రహ్మచర్యము. మఱియు.—

"బ్రహ్మ = వేదః తదధ్యయనార్థవ్రతమపి బ్రహ్మ
తచ్చరతీతి బ్రహ్మచారీ"

"బ్రహ్మ మనగా వేదము. ఆవేదాధ్యయనార్థం బైన వ్రతంబును బ్రహ్మము. దానియందు చరించువాడు, దాని నాచరించువాడు బ్రహ్మచారి."

"బ్రహ్మణే వేదగ్రహణార్థం చర్యం"

—వాచస్పత్యకోశము.

"వేదమును, బ్రహ్మను గ్రహించు (తెలిసికొను) నిమిత్తము చేయబడు వ్రతమునకు బ్రహ్మచర్యమని పేరు."

—♦ సృష్ట్యాది బ్రహ్మచర్యము ♦—

పాఠకమహాశయులకు సృష్ట్యాదియందు బ్రహ్మచర్య వ్రతమర్యాద గలదా యని సందేహము కలుగవచ్చును. అట్లు కలుగుటయు స్వాభావికమే. కాని యీ క్రింది ప్రమాణములచే నట్టి సందేహము దూరము కాగలదు.

"సనకంచ సనందంచ సనాతన మథాత్మభూః.
సనత్కుమారంచ మునీ న్నిష్క్రియా నూర్ధ్వరేతసః"

సృష్టివిచారముతో బ్రహ్మ మొదట సనక, సనందన, సనాతన, సనత్కుమారు లను బ్రహ్మచారులగు నల్వురు మునులను సృష్టించెను.

"తా న్స్వభాషే స్వభూః పుత్రా న్ప్రజాః సృజత పుత్రకాః,
తే నేచ్ఛ న్మోక్షధర్మాణో వాసుదేవపరాయణాః"

బ్రహ్మ వారితో "పుత్రులారా! మీరు ప్రజలను సృష్టింపుడు" అని పలికెను. కాని వారీపనిని స్వీకరించలేదు. ఏలనన వారు బ్రహ్మచర్యవ్రతులును, భగవద్భక్తులును అయిపోయిరి. వారు ప్రజలకు బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమను తెలియజేయుటకొఱకే యిటువంటి సత్కార్య మొనర్చిరి. మఱియు—

"ప్రజాపతౌ పితరి బ్రహ్మచర్య ముషు ర్దేవా మనుష్యా అసురా ఉషిత్వా బ్రహ్మచర్యం దేవా ఊచుః బ్రవీతు నో భవా నితి తేభ్యో హై త మక్షర మువాచ ద ఇతి"

—శతపథ బ్రాహ్మణము.

సృష్టిరచన కనంతరము బ్రహ్మవద్దకు దేవతలు, మనుష్యులు, అసురులు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించి క్రమముగా వెళ్లి బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించిన దేవతలు బ్రహ్మతో నిట్లనిరి. "ఓ పితామహుడా! ఇప్పుడు మాకేది యాజ్ఞ?" అప్పుడు బ్రహ్మ వారికి "ద" అను అక్షరమును ఉపదేశించెను. తరువాత మనుష్యులు, అసురులు అడుగగా వారికిని ఈ "ద" నే ఉపదేశించెను.

రాజస, తామస, సాత్వికము లను గుణత్రయముచే నీసృష్టి గలిగెను. దీనిలో సాత్వికగుణప్రధానులు దేవతలనియు, రాజసగుణప్రధానులు మానవు లనియు, తామస గుణ ప్రధానులు రాక్షసు లనియు చెప్పబడిరి. మఱియు ఎవరు సాత్వికగుణాన్వితులయి బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలింపుచుండిరో వారు దేవతలుగను, ఎవరు ఋతుగాము లయి ప్రజలను పుట్టించుచుండిరో వారు మానవులుగను, ఎవరు ఇంద్రియలోలు రయి మద్యమాంసాదుల భక్షింపుచు వ్యభిచారవృత్తిలో బ్రవేశించిరో వారు అసురులుగను పరిగణింపబడిరి. కాని బ్రహ్మ ఈత్రివిధప్రజలకు బ్రహ్మచర్యవ్రతపూర్వకముగా నుండి ఇంద్రియదమును లయి దానము చేయుచు, దయగలిగి చరింపవలయున నెడి యుద్దేశ్యముతోనే "ద"యను అక్షరమును ఉపదేశించెను. మఱియు అధర్వవేదీయబ్రహ్మచర్యసూక్తమును పాఠకులు చదివియుండవచ్చును. ఈసూక్త మార్యసాహిత్యముయొక్కయు, వైదిక సభ్యతయొక్కయు, సర్వోత్తమమైన స్థితిని తెలియజేయుచున్నది. మఱియు నిందు విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు, దేవతలు, రాజులు, మహారాజులు, స్త్రీలు, పశుపక్ష్యాది జంతుజాలములు, కాలము, దిశలు, ఋతువులు, రాత్రింబగళ్లు, మేఘము, ఓషధులు, మున్నగువానికి బ్రహ్మచర్యవ్రతము గలదని సర్వాంగసుందరముగా వర్ణింపబడినది. ఇందుచే మాకీ ద్వివిధాభిప్రాయములు స్ఫురించుచున్నవి. అవి యెవ్వి యన—

"సృష్టి యంతయు బ్రహ్మచర్యముయొక్క భావము చేతనే నడచుచున్నది. ఈ బ్రహ్మచర్యవ్రతము నాశమైన ఉత్తరక్షణమునందే సర్వప్రపంచము నాశము కాగలదు. అనగా బ్రహ్మచర్యవ్రతమే అస్తిత్వము.

ఇదెప్పుడు స్థిర మయ్యెనో అప్పుడు మానవుడు బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనమును చేతనజాతియొక్క అస్థిత్వమును కాపాడవలయున నెడి విషయము బహు సులభముగా రాద్ధాంతమగుచున్నది. ఇది ఈశ్వరాజ్ఞకూడ నైయున్నది. అందుచేతనే మానవజాతియొక్క కల్యాణముకొఱకు ఋషులు, మహర్షులు, బ్రహ్మచర్యవ్రతతపస్సును చేయుచు కేవలము అవసరమైనపుడు మాత్రమే ప్రజాసృష్టిని జేయుచుండిరి. కాబట్టి సృష్ట్యాదియందే బ్రహ్మచర్యవ్రతము, గలదని సిద్ధమగుచున్నది."

—♦ బ్రహ్మచర్యమే జీవనము ♦—

"మరణం బిందుపాతేన, జీవనం బిందుధారణాత్."

తా:—బిందువుయొక్క నాశనముచేత మరణమును, బిందుధారణమువలన జీవితమును జీవులకు కలుగును.

అనగా వీర్యనాశనమే మృత్యువు. వీర్యముగల పురుషుని అకాలమృత్యువు స్వాధీనము జేసికొనజాలదు. వీర్యనాశన మొనర్చు పురుషు డెన్నియుపాయములు చేసి

నను అకాలమృత్యువునోటనుండి తప్పించుకొనలేడు. అనగా వీర్యము నెంత యధికముగా పాడుచేసిన నంత తొందరగా మరణించును. వీర్యమును రక్షణజేసిన ఆరోగ్యము, జ్ఞానశక్తి, తేజము, ఉత్సాహము మొదలగు శ్రేష్ఠగుణములు లభ్యములై పెంపొందును.

విజ్ఞానులారా! నిజమునకు వీర్యమే అమృతము. అట్టి యమృతమును గాపాడువా రమరు లగుదురు. ప్రాతస్స్మరణీయభీష్మపితామహులు బ్రహ్మచర్యవ్రతపీయూషమును సేవించి వీర్యమును రక్షించుకొనుటచే - నిచ్ఛామరణమును పొందగలిగిరి. కాబట్టి అమరత్వము నొసంగు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించి వీర్యమును కాపాడినయెడల దీర్ఘాయురారోగ్యములను పొంది ప్రతిభాశాలురమై నిస్సందేహముగా స్వతంత్రులమై స్వరాజ్యమును బడయగలము. పరతంత్రుల మగుటకు బ్రహ్మచర్యవ్రతాభావభోగవిలాసమే ముఖ్య కారణము. పరమోత్కృష్టమైన బ్రహ్మచర్యవ్రతము మన దేశమును వదలిననాటనుండియే మనమస్వతంత్రులమై, జీవచ్ఛవములమై, అకాలమృత్యువునకు బలి యగుచుంటిమి. కాబట్టి యికనైనను కనుగలిగి కనీసము ౨౫ సంవత్సరములు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించినచో నిస్సంశయముగా భాగ్యశాలురమై, శోభామూర్తులమై, ఆత్మోద్ధారకులము, దేశోద్ధారకులము నై స్వాతంత్ర్యరథముపై నెక్కి యథేచ్ఛగా చరింపగలము.

సుఖమును, దీర్ఘాయువును, ఆనందమును, స్వాతంత్ర్య విజయమును పొందగోరు ప్రతివ్యక్తియు ౨౫ వత్సరములు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించవలయును. పాలించి శౌర్య, జ్ఞాన, నీతి, ఆత్మబలముల పెంపొందజేయవలయును. ఈశ్వరీయాత్మశక్తి, దయ, క్షమ, శాంతి, పరోపకారభావము, భక్తి, ప్రేమ, శౌర్యము, సత్యము మొదలగు సద్గుణములయొక్క బీజములు ప్రతిమానవునియందును గలవు గాన అట్టి బీజములకు బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనామృతమును బోసి పోషించినచో నున్నతిని బొంది అజరామరణులము కాగలము.

—♦ బ్రహ్మచర్యము - తపము ♦—

“న తప స్తప ఇత్యాహు ర్బ్రహ్మచర్యం తపోత్తమం,
ఊర్ధ్వరేతా భవే ద్యస్తు స దేవో నతు మానుషః.”

తా:—బ్రహ్మచర్యవ్రతమే సర్వోత్కృష్టమైన తపస్సు. బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనమునకు మించిన తపశ్చర్య యేలోకమునందును లేదు. “ఊర్ధ్వరేతస్కుడగు పురుషుడీ లోకమున ప్రత్యక్షముగా కనబడు మానవస్వరూపదేవత” అని శివుడు పార్వతితో నుడివెను. మఱియు—

“తపో వై బ్రహ్మచర్యం”
బ్రహ్మచర్యవ్రతమే నిజమైన తపస్సు.

"బ్రహ్మచర్యం పరం తపః"
బ్రహ్మచర్యవ్రతమే పరమోత్తమమైన తపస్సు.
"బ్రహ్మచర్య మహింసాచ,
శారీరం తప ఉచ్యతే" —గీత.

బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనము, అహింస, శారీరకతపస్సు లనబడుచున్నవి.

శ్రీకృష్ణభగవానుని మతానుసారము బ్రహ్మచర్య వ్రతపాలనము శారీరకతపస్సులలో పరిగణింపబడెను. కాబట్టి మేమును బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనమే సర్వోత్కృష్టమైన తపస్సని చెప్పుచుంటిమి.

జిజ్ఞాసులారా! ఇంద్రియములను స్వాధీనపరచుకొని బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుచు నూర్ధ్వరేతస్కుడయిన పురుషుడు మానవులలో శ్రేష్ఠతముడనబడును. మునులు, మహర్షులు ఇంద్రియముల స్వాధీనపరచుకొని బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించియే మృతజీవు లయిరి. మనదేశమును మన పూర్వులను ఉన్నతికి దెచ్చిన దీ బ్రహ్మచర్యవ్రతమే. కాని మన మిప్పుడు అట్టి పరమపవిత్రమైన బ్రహ్మచర్యవ్రతమును త్యజించి పూర్తిగా నిర్వీర్యులమై పలుకిష్టముల ననుభవించుచుంటిమి. పాఠకుడా! ఏదేశమున ప్రాతస్స్మరణీయభీష్మపితామహుడు, దత్తాత్రేయుడు మొదలగు తేజశ్శాలురు, శూరులు, జనించిరో, అత్రి, భరద్వాజ, విశ్వామిత్రాది మహర్షు లేదేశముయొక్క తేజమును వెంపొందజేసిరో, ఏదేశమున శిబి, రఘు, బలి, కర్ణుడు

మున్నగు మహోదాతలు దానము లొనర్చి కీర్తివడసిరో, ఏ దేశమున సీత, దమయంతి, సావిత్రి, అనసూయ, మైత్రేయి, గార్గి మొదలగు సాధ్వీమతల్లులు జనించి స్థిరకీర్తిని గడించిరో అట్టి పరమపవిత్రమైన దేశమునందే మనము జనించితిమి. అట్టి దేశమాతయొక్క ఒడిలోనే పరిపాలింప బడితిమి. ఇందుచేతనే ఈ దేశమాతకు పుణ్యపురుషులను గను తల్లి యని ప్రసిద్ధనామము గలదు. కాబట్టి మనము అట్టి పరమోత్కృష్టమైన దేశమాతగర్భమున జనించినందులకు మహోన్నతిని బొంది మృతజీవులయిన మన ప్రాచీనులయొక్క (భీష్మపితామహ, ఆంజనేయ, స్వామి దయానంద, స్వామి వివేకానందాదులయొక్క వర్తమానమున గాంధిమహాత్మాది పుణ్యపురుషులయొక్క) జీవిత చరిత్రములు మేలుబంతి చేసికొని సత్యవాక్ప్రియుక్త బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకుల మైనయెడల మనము కు అట్టి మహోన్నతపదవిని బొంది మృతజీవులము కాగలము.

"బ్రహ్మచర్యేణ తపసా దేవా మృత్యు ముపాఘ్నత"

బ్రహ్మచర్యవ్రతరూపతపస్సుచేతనే దేవతలు మృత్యువును జయింపగలిగిరి.

"ఎవరికి వారే శత్రువులును, మిత్రులును" అని శ్రీకృష్ణభగవానులు నుడివిరి.

అసురుల గురువు శుక్రాచార్యులు

"శుక్ర"మన వీర్యము. వీర్యరక్షణమున కనేకాచారములు, ఉపాయములు గలవు. అట్టి వీర్యరక్షణోపాయముల నుపదేశము చేయువాడే "శుక్రాచార్యులు."

అసురులకు శుక్రాచార్యులు వీర్యమును గాపాడి బలమును వృద్ధిచేయుటనుగూర్చి యుపదేశించెను. అసురులు తదనుసారముగా నడచుటచేతనే దేవతలు పరాజితు లయిరి. తదనంతరము దేవతలు తమ "కచుని" శుక్రాచార్యులవద్ద కనిపి వానివలన సంజీవనీవిద్యను గ్రహించిరి. శత్రువులను జయించగల "సంజీవనీవిద్య" శుక్రాచార్యులవద్దనే కలదు. వీర్యమును రక్షణజేయగల యుపాయమునకే "సంజీవనీవిద్య" యని పేరు. ఈవిద్యతో గూడియున్న యెడల— అసు=ప్రాణములను, ర—నామైకదేశగ్రహణమువలన, ర=రక్షించుశక్తి ప్రాప్త మగును. కాబట్టి యెవనిశరీరమున వీర్య ముండదో వానిప్రాణములు క్షీణించును. అట్టివానికి ఆనందముగాని, సుఖముగాని లభ్యము కానేరదు. శుక్రాచార్యునొద్దగల సంజీవనీవిద్యయొక్క తాత్పర్య మిదియే.

అకాలమృత్యువు - బ్రహ్మచర్యము.

"బ్రహ్మచర్యేణ తపసా దేవా మృత్యు ముపాఘ్నత,
ఇంద్రోహ బ్రహ్మచర్యేణ దేవేభ్యః స్వ రాభరత్."

—అథర్వవేదము. కాం. ౧౧. అ ౫.

అర్థ:— బ్రహ్మచర్యరూపతపస్సుచేత సకలదేవతలు మృత్యువును అపఘ్నత = దూరముచేసిరి (జయించిరి). ఇంద్రుడును బ్రహ్మచర్యవ్రతమువల్లనే దేవతలకు స్వః తేజమును, ఆభరత్ = తెచ్చెను.

తా:— బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుటచేతనే దేవతలందరును అమరు లయిరి. బ్రహ్మచర్యవ్రతముయొక్క సామర్థ్యముచేతనే దేవరాజైన ఇంద్రుడు ఇతరదేవతలకు తేజము నొసగగలిగెను.

కాబట్టి అకాలమృత్యువును బ్రహ్మచర్యవ్రతము దూరముచేయగలదు. బ్రహ్మచర్యవ్రతము ఆయురారోగ్యముల వృద్ధినొందించుశక్తి యున్నది. కాన పాఠకుడా! బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించువాడు అకాలమృత్యువును దూరముగా పారద్రోలగలడు. బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుటచేతనే దేవతలు అమరు లయిరి. దేవతలకు సాధ్యమైనది తపస్సువలన మనుష్యులకును సాధ్యము కాగలదు. దేవతలకు రాజాధిరాజైన యింద్రుడు అందరికంటె నధికముగా బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుటవల్లనే అందరికంటె నధిక తేజోవంతుడాయెను. కనుక నిట్టి మహత్తరమైన బ్రహ్మచర్యవ్రతము నెవడు పాలించునో వా డధిక తేజోవంతు డగును. బ్రహ్మచర్యవ్రతముయొక్క ప్రభావము వానిముఖమునందే కనబడును. జితేంద్రియునిముఖము కమలమువలె ప్రకాశించుచు ఉత్సాహపూరితమై యుండును. కాబట్టి ప్రతిమనుష్యుడు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును విధిగా పాలించవలయును.

"దేవ" శబ్దమునకు విద్వాంసు డని మరియొక యర్థము గలదు. "విద్వాꣳసోహి దేవాః." అట్టి విద్వాంసులు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పూర్తిగా పాలించుటవల్లనే అకాలమృత్యువును జయించి దీర్ఘాయువును బొంది అత్యంత తేజోవంతులయిరి; అగుచున్నారు. యోగసాధనవల్లనే యిది సాధ్యమగును. యోగము సాధ్యముగానిది వీర్యమును బాగుగా కాపాడుట కష్టతరము. వానిలో స్వానుభవప్రద యోగములు కొన్ని యుండును. ఇవి విశేషముగా ప్రాణాయామపద్ధతియందును వ్రాయబడెను. మఱియు నీరెండు గ్రంథములలో కంటె నమితముగా "యోగచికిత్సలు" అనుగ్రంథమునగలవు. కాన వాని నభ్యాసము చేసినయెడల ఊర్ధ్వరేతస్కులు కావచ్చును. సంతానము చేతను బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలింపజేయుట సులభముగ నుండును. పూర్వకాలమున దేవతలేగాక విశ్వామిత్రాది మహర్షులును, భీష్మపితామహాది రాజపుంగవులును ఈబ్రహ్మచర్యవ్రతముచేతనే దీర్ఘాయురారోగ్యబలశక్తులను పొంది ప్రతిభాశాలు రయిరి. కాన అట్టి పరమోత్కృష్టమైన బ్రహ్మచర్యవ్రతము వర్తమానప్రపంచమునకుగూడ మిక్కిలి మనోహరమైన లాభముల చేకూర్చగలదు.

"దేవ" శబ్దమునకు "ఇంద్రియ"మను మరియొక అర్థము గలదు. అట్టి యింద్రియములుకూడ బ్రహ్మచర్యవ్రతముచే బలసమన్వితములై తమతమ కార్యములను బాగుగా చేయుచు నాయువును పెంపొందజేయును. బ్రహ్మచర్యవ్రతమన వీర్యమును బాగుగా కాపాడుటయే. శరీరములో వీర్యము

బాగుగా నున్నయెడల ఇంద్రియములును బలముగలిగి యుండును. బ్రహ్మచర్యవ్రతమునకు "ఆత్మతో నుండుట" అను మరియొక అర్థము గలదు. ఇంద్రియములం దున్నటువంటి చైతన్యమునకు ఆత్మయే కారణము. ఇంద్రియము లాత్మసాన్నిధ్యమునం దున్నంతవఱకే వానియందు తేజ ముండును. అనగా ఆత్మ తమ సాన్నిధ్యమున లేకున్నయెడల యింద్రియములు తేజోవిహీనములగును. అగ్ని, వాయువు, మొదలగు పంచభూతములు కూడ బ్రహ్మచర్యవ్రతముతో అర్థాత్తు బ్రహ్మతో నుండుటచేతనే వానివాని గుణధర్మముల నిలుపుకొనగలుగుచున్నవి. ఇందుచేతనే పైమంత్రముయొక్క ద్వితీయార్థమున "ఇంద్రుడు సకలదేవతలకు తేజము నొసగెను; ఒసగుచున్నాడు," అని చెప్పబడి యున్నది. అనగా జీవాత్మ శరీరేంద్రియములకు తన తేజము నొసగుచున్నది. పరమాత్మ అగ్న్యాదిదేవతలకు తన తేజము నొసగుచున్నాడు. ఆత్మతేజఃప్రభావముచేతనే సర్వదేవతలు తేజోవంతు లగుచుండిరి. మఱియు—

"దీర్ఘాయుః బ్రహ్మచర్యయా."

బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుటచేత మనుష్యునకు దీర్ఘాయువు సంప్రాప్త మగును.

మం॥ యో బిభర్తి దాక్షాయణం హిరణ్యం,
స దేవేషు కృణుతే దీర్ఘ మాయుః,
స మానుషేషు కృణుతే దీర్ఘ మాయుః॥

—యజుర్వేదము.

"అనుపమవీర్యము నెవడు తనశరీరమున సురక్షితముగా నుంచునో, వాడు విద్వాంసులయందును, సాధారణ మానవులయందును, దీర్ఘాయువును పొందును."

అనగా శరీరమును వీర్యముచే నింపువాడు జ్ఞానియే కానిండు అజ్ఞానియే కానిండు, దీర్ఘాయుష్మంతుడు కాగలడు.

మం॥ న త ద్రక్షాంసి పిశాచా శ్చరన్తి
దేవానా మోజః ప్రథమజం హ్యేతత్॥
—యజుర్వేదము.

"వీర్యమును సురక్షితముగా నుంచు పురుషుని రాక్షసులుగాని, పిశాచములుగాని కష్టపెట్టలేవు. ఈ వీర్యము విద్వాంసులయొక్క ఆత్మతేజము. అథవా దివ్యగుణముల సారము. ఇది వారియందు మొదటనే పుట్టును."

పాపులకు, రాక్షసు లనియు, దుష్టులకు పిశాచము లనియు పేరు. పాపులయిన రాక్షసులయొక్కయు, దుష్టులయిన పిశాచములయొక్కయు భయము బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించువాని కేమాత్ర ముండదు. బ్రహ్మచర్యవ్రత ప్రభావమున కారాక్షసులు భయపడుచుందురు.

పాపులయిన దుర్మార్గులు సన్మార్గముల బాధచేయుదు రనువిషయ మందఱకు తెలిసియే యున్నది. వీరి సంపర్కమువలన ఆయుర్బలములు తగ్గిపోవును. కనుకనే సత్యమైన వీర్యసంరక్షకులు వీనికి దూరముగ నుందురు.

వ్యభిచారమువలన (వీర్యమును నాశనమొనరించుటవలన) మానవునియొక్క ఆయుర్బలములు క్షీణించును. ప్రాచీనకాలమున అథవా అర్వాచీనకాలమున వ్యభిచారి యెవ్వడును దీర్ఘాయువును పొందియుండలేదు. ఇతిహాసములందు దీర్ఘాయువును పొందిన మహనీయుల జీవనచరిత్రముల చదివినచో బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనమువల్లనే వారికి దీర్ఘాయువు లభించినట్లు స్పష్టపడును. కాబట్టి దీర్ఘాయువును పొందుటకు వీర్యరక్షణమే మూలకారణము. ఎవనివీర్య మెంత బలముగ నుండునో వా డంతఅధికకాలము జీవించగలుగును.

బ్రహ్మచర్యవ్రతమున వీర్యరక్షణమే ప్రధానకార్యము. వీర్యము రక్షింపబడిన ఓజస్సు వృద్ధియగును. ఓజస్సునందే జీవనశక్తి గలదు. దీని శక్తిచే మర్త్యుని శరీరము దృఢమై ఆరోగ్యవంతముగ నుండును. శరీరముయొక్క సుదృఢత్వ ఆరోగ్యములే దీర్ఘాయువున కాలంబనములు.

బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనమువలన దీర్ఘాయువు లభ్యము కాగలదు. జీవనశక్తి నాశన మగుటకు శుక్రనష్టమే మూలకారణము. కాన దీర్ఘాయువును పొందగోరు ప్రతి పురుషుడు వీర్యమును బాగుగా రక్షణ జేయవలెను.

పాఠకమహాశయులారా ! సదాచారవీర్యరక్షణసంపన్ను లగుటవల్లనే గదా! ప్రాతఃస్మరణీయ భీష్మపితామహుడు ౧౭౦, వ్యాసమహర్షి ౧౫౭, వసుదేవుడు ౧౫౫, బుద్ధభగవానులు ౧౪౦, ధృతరాష్ట్రుడు ౧౩౫, శ్రీకృష్ణుడు

౧౨౯, రామానందగిరి ౧౨౫, మహాత్మా కబీరు ౧౨౦, అంకల్జార్ ౧౩౧ సంవత్సరములు జీవింపగలిగినది. వేయేల మన తాతతండ్రులయొక్కయు మనయొక్కయు ఆయురారోగ్యములనుగూర్చి యించుక విచారించినచో మన మెంత నికృష్టావస్థను పొందుచున్నదియు తెలియగలదు.

"ప్రతివానికి పుట్టినపుడే యాయువును బ్రహ్మ నియమించుననియు, అందు తరుగుటగాని, పెరుగుటగాని యుండదు" అని కొందరందురు. కాని యీ మతమునకు విరుద్ధముగా వైదికమతమున పురుషార్థమువలన ఆయువు వృద్ధియగుననియు దురాచార దుష్కర్మలవలన ఆయువు క్షీణించుననియు వేదములు చెప్పుచున్నవి. ఎట్లన—

మం॥ మృత్యోః పదం యోపయన్తో య దైత
దాఘీయ ఆయుఃప్రతరం దధానాః॥

—ఋగ్వేద. ౧౦-౧౮-౨.

అర్థ:—మృత్యోఃపదం = మృత్యువుయొక్క పాదములను, యోపయంతః = ముందుకు నెట్టుచు, యదా = యెప్పుడు, దాఘీయాయుః = దీర్ఘాయువును, ప్ర - తరం = అధికముగా, (పొడిగించి) దధానాః = ధారణచేయుచు, ఏత = నడచెదరు."

ఈ మంత్రమున "మృత్యువుయొక్క పాదములను ముందుకు నెట్టుట, ఆయువును అధికముగా పొడుగించుట" అను భావములు రెండును అత్యంతస్పష్టముగ నున్నవి.

"యోపన" శబ్దార్థము:-చెరుపుట, ధిక్కరించుట, నాశనమొనర్చుట. కాబట్టి "మృత్యోః పదం యోపయంతః" అను యీ వాక్యార్థము "మృత్యువుయొక్క పాదములను తుడిచివేసి మృత్యువుయొక్క అధికారమును ధిక్కరించి మృత్యువుయొక్క స్థానమును నాశన మొనర్చి దాని పాదముల తొలగించి ముందునకు నెట్టి తన యాయువును దీర్ఘపరచవలెను" అనుట యని సిద్ధాంత మగుచున్నది. కనుక పురుషార్థము వలన ఆయువువృద్ధిపొందుననుటలో సందేహము లేదు.

ప్రతిపదార్థము అథవా ప్రతిప్రాణి జన్మించిన వెంటనే మృత్యువు తనపాదమును ఆ ప్రాణియొక్క తలమీద పెట్టియుంచును. కాబట్టి పురుషార్థరహితులయి దురాచార దుష్కర్మలందు ప్రవేశించు స్త్రీ పురుషాదులు శీఘ్రముగా దానికి స్వాధీను లగుదురు. కాని సదాచార సత్కర్మలందే సదా నిమగ్నులై యుండు పురుషార్థపరులు తమ నెత్తిమీద నున్నటువంటి యా మృత్యువుయొక్క పాదములను తొలగించి తమ యాయువును వృద్ధిజేయగలుగుచున్నారు. మరియు—

మం॥ కస్యే.మృజానా అతియన్తి రిప్రం
ఆయు ర్దధానాః ప్రతరం నవీయః॥

అథర్వవే. కాం ౧౮-౩-౧౬.

"క - స్యే = ఆత్మపరీక్షా ద్వారమున, మృజానాః = తన్నుతాను స్వయముగా శుద్ధిపరచుకొని, రిప్రం = అశుద్ధిని అథవా మలములను - (దోషములను), అతియంతి = దూరప

రచి, నవీయః = క్రొత్త, ప్రతరం ఆయుః = దీర్ఘాయువును, దధానాః = ధరించుచున్నారు."

ఈ మంత్రమున "ఆత్మపరీక్షవలన తన్ను తానుస్వయముగా పవిత్రపరచుకొనుట, శారీరిక, మానసిక, బౌద్ధిక, ఆత్మిక మలములను దూరముచేయుట; మరియు గృహ, గ్రామ, ప్రాంత, సమాజ, రాష్ట్రములయొక్క మలములను—(పాపములను) అన్నివిధముల శుద్ధిపఱచుట, నూతనమైన దీర్ఘాయువును పొందుట." అను ఈ భావములు స్పష్టముగా కనబడుచున్నవి. కాబట్టి పురుషార్థద్వారమున అనగా సదాచారసత్కర్మలచే నాయువు వృద్ధియగుననుట వేదసమ్మతమైనట్లు సిద్ధాంతమగుచున్నది.

పై మంత్రమునగల "రిప్ర"శబ్దమున కర్థము:-దుష్టము, నీచము, తక్కువ, పాపము, మలము, దోషము, అశుద్ధత. ఈ దోషములను వ్యక్తినుండియు, సమాజమునుండియు, గ్రామమునుండియు, తొలగించిన ఆరోగ్యము కలిగి ఆయువు వృద్ధియగును. వీనిని తొలగించుటకు సదాచార సత్కర్మల నాచరింపుచు, వ్యభిచారాది దుష్కర్మల త్యజింపవలయును. మరియు—

మం॥ శుద్ధా భవన్తః శుచయః పావకాః,
అతిక్రామంతో దురితా పదాని,
శతం హిమాః సర్వవీరా మదేమ॥
—అథర్వవే. కాం ౧౨-౨-౨౮॥

"శుద్ధమగుట, పవిత్రమగుట, దురితములను దుష్టభావములను దూరము చేయుట, వీరభావముల కలిమి." అను ఈ ౪ భావములీ మంత్రమున గలవు. బాహ్యాభ్యంతర శౌచములను గూర్చి పైన వ్రాసియే యున్నాము. దురితము దుర్ + ఇత = ఏ విజాతీయభావములు లోపల ప్రవేశించుచున్నవో, ఏ విజాతీయపదార్థములు లోపలదూరి అజీర్ణము మున్నగు దుష్టరోగములను పుట్టించుచున్నవో అట్టివానిని "దురితము" అందురు. కనుక అట్టి దుష్టపదార్థములను, దుష్టభావములను దిగనాడి సదాచార సద్భావ సాత్వికపదార్థములను గ్రహించుచుండవలయును. ఇవి దీర్ఘాయువును పొందుటకు ముఖ్యమైన సాధనములు.

మం॥ ఇమం జీవేభ్యః పరిధిం దధామి,
మైషాం నుగా దపరో అర్థ మేతమ్,
శతం జీవంతు శరదః పురూచీః,
అంతర్మృత్యుం దధతాం పర్వతేన॥.
—ఋగ్వే-మం-౧౦-౧౮-౪॥

"సకల జీవులకును ఆయువుయొక్క, పరిధిం = మర్యాదనిశ్చయము చేయబడెను. కాన నీ ఆయుష్యరూపమార్గము నెవరును, మాగాత్ = వదలకుందురు గాక. పూర్తిగా నూరు వర్షములవఱకు జీవించెదరుగాక! అకాలమృత్యువును పర్వతమునుండి, నెత్తినుండి—నెట్టివేయుదురుగాక!

మానవులకు నూరు వర్షములవఱకు గల ఆయుర్మర్యాద సాధారణమైనదని యీ మంత్రము చెప్పుచున్నది.

సభ్యతగల రాజశాసనమందు ప్రతిపురుషునకు తగినట్లు నాగరకత్వాధికారములుండి ఉత్తమప్రయత్నమువలన మంచిపదవులు లభించుటయు, మర్యాద నతిక్రమించినపుడా యా పదవులనుండి తొలగింపబడుచుండుటయు మనము గాంచుచున్నాము. అటులే పరమేశ్వరీయరాజ్యశాసనమున ౧౦౦ వత్సరములు జీవించుట కందరకు జన్మసిద్ధమైన అధికారము గలదు. కాని అట్లు జరుగుటలేదు. కాని సదాచార సత్కర్మపరులై యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహారాది యోగసాధనలచే విశేషముగా నధికారమును పొందిన పురాణపురుషుల యాయువు వృద్ధికాగలదు. సదాచారసత్కర్మరహితులై, తమ యాహార విహారముల నియమాతిక్రమణము సలుపుచు, వ్యభిచారాది పాపకార్యములు చేయుచు, ఇష్టమువచ్చినటు లెవరు ప్రవర్తించెదరో అట్టివారి యధికారములు నాశన మగును. అనగా నట్టివారి యాయువు తగ్గిపోవును. కాబట్టి పరమేశ్వరు డేర్పరచినటు వంటి ఆయుర్మర్యాద సాధారణులకు మాత్రమేగాని సదాచార సత్కర్మపరులయిన పురుషార్థపరులకు గాదని సిద్ధాంత మగుచున్నది.

పాఠకుడా! ఆయువే సత్యమైనధనము. అది యుండిన గాని తక్కినవి పూర్తికాజాలవు అది లేకపోయినయెడల తక్కినవన్నియు గుడ్డిగవ్వకైన కొఱగావు. కాబట్టి దాని మిగుల జాగ్రత్తగా సదా కాపాడుకొనుచుండవలయును.

ఈ మంత్రమున "నెంత 'అ-పరః' నికృష్టుడైనను ఆయువును దిగనాడజాలడు." అని మరియొక అర్థముగలదు. "పరము"యొక్క అర్థము:—ఉత్తమము, ఉత్కృష్టము, ఉచ్చము, "అ-పరము" యొక్క అర్థము:—నికృష్టము, నీచము, హీనము, "మాగాత్" యొక్క అర్థము:— వదలిపెట్టగూడదు, పారిపోగూడదు. కాబట్టి యెట్టిహీనుడైనను, ఆయుష్యరూపధనమును వీడి పారిపోగూడదనియు, సదాచార సత్కర్మలచే వృద్ధిచేయవలయుననియు, దుర్వృత్తులలో ప్రవేశించి దుఃఖముల పాలయి దానిని పాడుచేయగూడదనియు నెఱుంగవలయును.

ఈ మంత్రముయొక్క 3 వ చరణమున "మనుష్యులందరు ౧౦౦ సంవత్సరములవఱకు పూర్తిగా జీవించెదరు గాక!" అని సాధారణ దృష్టితో చెప్పబడినది. కాని అందుగల "విశేషము - హీనము" అనునవి రెండును స్వతంత్రములు. ౪ వ పాదమున "మృత్యుం పర్వతేన అంతర్దధతామ్" అను వాక్య మున్నది. ఇందుగల పర్వతశబ్దము విశేషమహత్వమును తెలియజేయుచున్నది. ఎట్లన "పర్వాణి సన్తి యస్మిన్ సపర్వతః" = దేనియందు పర్వము లుండునో దానిని పర్వత మందురు.

"పర్వవాన్ పర్వతః. పర్వ పునః
పృణాతేః ప్రీణాతే ర్వా॥"

—నిరు. ౧-౨౦-౫.

"పృణాతి, పాలయతి, పూరయతి (పృ పాలన - పూర్ణయోః. క్రియాదిః) ప్రీణాతి, తర్పయతి (ప్రీఞ్ తర్పణే. క్రియాదిః) వా తత్ పర్వ పాలకం పూరకం తర్పకం వా తేన యుక్తః పర్వతః."

పాలన పూరణములు చేయుదానిని అథవా తృప్తిజేయు దానిని పర్వత మందురు. ఇటువంటి పాలక, పూరక, తర్పణ కారకపర్వములతో కూడియుండినది "పర్వతము."

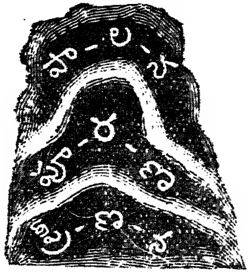
పర్వతః = పర్వ - వాన్ } పాలనం = సంరక్షణము
పూరణం = పరిపూర్ణత
ప్రీణనం = తృప్తి

శరీరేంద్రియమనోబుద్ధులను పాలన- పూరణ- ప్రీణనములు చేయుట అనగా వీనిని సంరక్షణజేయుట, పరిపూర్తిగా నున్నతిపరచుట, శాంతిప్రదముగ నుంచుట అను ఈ త్రివిధములతోగూడిన కర్మరూపపర్వతముక్రిందికి మృత్యువును అదిమివేయవలయును.

"అంతర్దధతాం" యొక్క అర్థము:- బంధించియుంచుట, అదుముట, తెఱచాటున నుంచుట. వీనిబట్టి ర వ చరణార్థమును విచారించుటచే శరీరేంద్రియమానసాదులను సంరక్షింపుచు పరిపూర్తిగావించి శాంతముగా నుంచుచు నీ త్రివిధకర్మలయొక్క తెరచాటునకు మృత్యువును నెట్టవలెనని తేలుచున్నది.

మనుష్యునకును, మృత్యువునకును మధ్య శత్రువుల కభేద్యమైనపై త్రివిధకర్మలనెడి తెర నుంచినచో నకాల మృత్యువు దగ్గఱకు రాజాలదు. ఎట్లన—

మనుష్యుడు



మృత్యువు

ప ర్వ త ము.

ఇది దీర్ఘాయువును పొందుట కుపాయము. మనుష్యుడు మృత్యువునకును, తనకును మధ్య "పాలన, పూరణ, ప్రీణనముల" యొక్క కొండను నిలువబెట్టినయెడల ఆయువు వృద్ధి కాగలదు.

మం॥ దివి తే మూల మోషధే పృథివ్యా మసి నిష్ఠితః,
త్వయా సహస్రకాండే నాఽఽయుః ప్రవర్ధయామహే॥
—అథర్వవేదం ౧౯-౩౨-౩॥

"హే, ఓషధే = దోసముల నాశ మొనర్చుగలయోషధీ! నీ మూలము ద్యులోకము నందును, నీ స్థితి భూలోకమందును గలదు. కాబట్టి నీ ముక్కలచే—నీచే—మేమందరమును, మా యాయువును, ప్ర—వర్ధయామహే = అధికముగా వృద్ధి చేయుచున్నాము."

ఈ మంత్రమున దోషములను, పాపములను పోగొట్టుటను గూర్చియు, ఆయువును వృద్ధిజేయుటను గూర్చియు, చెప్పబడినది. ఓషధియన "దోషధీ" దోషముల పోగొట్టునది. యని నిరుక్తకారులు. నిరుక్త దై—3-3-౨౭ లో వ్రాసి యున్నారు. దోషముల దూరపరచిన ఆయువు వృద్ధియగును. మఱియు—

మం॥ భూయశ్చ శరదః శతాత్॥

—యజుర్వే. అ ౩౬—౨౪॥

మం॥ భూయసీః శరద శ్శతాత్॥

—అథర్వవే. కాం ౧౯—౬౭॥

ఇత్యాది వైదికప్రమాణములచే 'శరదః శతాత్ = నూరు సంవత్సరములకంటె, భూయసీః, భూయః = అధికముగ' మనుష్యుడాయువును పొందవచ్చునని సిద్ధాంతమగుచున్నది.

శ్లో॥ ఆచారా ల్లభతే హ్యాయు,
రాచారా ల్లభతే శ్రియమ్॥

సదాచార సత్కర్మలచే దీర్ఘాయువు, శ్రీ ప్రాప్తమగుచున్నవి.

శ్లో॥ విశాలా భిన్నమర్యాదా నిత్యం సంకీర్ణమైథునా,
అల్పాయుషో భవ న్తీహ నరా నిరయగామినః॥

మర్యాదకు భిన్నముగ నడచుట అనగా సదాచార సత్కర్మలు వదలుట, వ్యభిచారాది పాపకార్యములు చేయుట అనునీ రెండును ఆయువును క్షీణింపజేసెడివై యున్నవి.

శ్లో॥ పరదారా నగంతవ్యా సర్వవర్ణేషు కర్హిచిత్,
నహీదృశ మనాయుష్యం లోకే కించ నవిద్యతే॥

వ్యభిచారాది పాపకర్మలు చేసిన ఆయుః క్షీణ మగును. కాబట్టి దీర్ఘాయువును పొందగోరు ప్రతి మానవుడు సదాచార సత్కర్మపరుడై బ్రహ్మచర్యవ్రతమును అవశ్యము పాలించవలయును.

వీర్యము – దానికార్యము

శ్లో॥ మలాయత్తం బలం పుంసాం శుక్రాయత్తం తు జీవితమ్॥

తా—పురుషునియొక్క బలము మలాధీనమై యున్నది. జీవనము శుక్రమున కాధీనమై యున్నది.

"వీర్యం బలవర్ధనానామ్॥" చర. సూ, అ ౨౫॥

"బలమును వృద్ధిజేయు ప్రయోగము లన్నింటిలో వీర్యరక్షణమే సర్వోత్తమము. మరియు వీర్యము శరీరసారమనియు, శరీరమున కాధారమును వీర్యమే యనియు మొదటచెప్పియేయున్నాము. ఇంతేగాక దాని కార్యములును మిగుల మహత్తరమైనవి. ఎట్లన—

"వీర్యం సర్వార్థసాధకమ్॥"

"వీర్యము సర్వార్థములకు సాధనము," "వీర్యమే హృదయమును పుష్టివంతిముగను, కర్తవ్యపాలనశీలగమును, చేయుచున్నది."

"వీర్యమువల్లనే సర్వాంగములకు జీవనశక్తి గలిగి సంచలితము లగుచున్నవి"

"వీర్యమువల్లనే నిశ్చితి, స్వాతంత్ర్యము, ఉత్సాహము, సాహసము మొదలగు సుగుణములు సంప్రాప్తమగుచున్నవి."

"వీర్యమే శరీరమున సకలకార్యములు చేయుచుండును. వీర్యమే లేనియెడల శరీరవ్యాపారము లన్నియు మందగించును." మఱియు—

శ్లో॥ "శుక్రం సౌమ్యం సితం స్నిగ్ధం బలం పుష్టికరం స్మృతం,
గర్భబీజం వపుస్సారో జీవ స్యాశ్రియ ముత్తమమ్."

వీర్యము శ్వేతవర్ణము, చిక్కదనము గలిగి బలము, పుష్టి నొసగి జీవనశక్తిని వృద్ధిజేసెడిదై యున్నది. మఱియు నది శరీరమునకు సారరూపమై గర్భమునకు బీజమునై జీవమునకు ప్రధానాశ్రయముగ నున్నది.

శ్లో॥ యథా పయసి సర్పిస్తు గూఢ శ్చేక్షౌ రసో యథా।
ఏవం హి సకలే కాయే శుక్రం తిష్ఠతి దేహినామ్॥

"పాలలో నేయివలెను, చెఱకులో రసమువలెను ప్రాణులయొక్క శరీరమంతటను వీర్యము గుప్తముగ నున్నది."

అనగా వీర్యమునకు శరీరమున నియమితస్థానము లేదు. అది సర్వాంగములయందును వ్యాపించియుండును. వీర్యము తగ్గిపోయిన అవయవము లెండిపోవును. వీర్య మొక స్థానములో స్థిరముగా నుండు పదార్థమే యైనయెడల దాని ప్రభావము సకలాంగములకు సంక్రమింపనేరదు.

మఱియు సంభోగకాలమున వీర్యము స్ఖలనమైనపుడు సర్వాంగములకు నిస్సారత జనించదు. పరీక్షించిన నీ విషయ మందఱకు బాగుగా తెలియును.

"ఒకమణుగు ఆహారముచే నొక శేరు రక్తము, ఒక శేరు రక్తమువలన నొక తులము వీర్యము జనించును" అని వైజ్ఞాను లనుచున్నారు.

వీర్యముయొక్క ప్రభావము సకలాంగములకు లభించుననియు, వీర్యమువల్లనే సర్వేంద్రియములు శక్తివంతము లగుననియు, వీర్యము అమూల్యపదార్థమనియు, అది బహు కఠినముగా సిద్ధమై లభించుననియు, పాఠకమహాశయు లిప్పుడు తెలిసికొనియుండవచ్చును. అట్టి యమూల్యపదార్థమును నిరసించువా డెందేని యుండునా? ఉండదు. కాబట్టి బాగుపడ గోరువా రెల్లరును సావధానపూర్వకముగ మనోవాక్కాయ కర్మలచే వీర్యమును కాపాడవలయును.

"వీర్యమే మానవుని జీవనము. వీర్యముచెడిన రక్తము నాశనమై తిరిగి బాగుపడుట కడుదుస్తరము. విషయభోగ పరాయణుడు భయంకరరోగములపాలయి చివరకు అకాల మృత్యువునోట బడును." —డాక్టరు. పి. టి. హారక్.

"జననేంద్రియమునకును, మస్తిష్కమునకును, జీర్ణకోశమునకును మిక్కిలి దగ్గఱసంబంధము గలదు. అనగా నీ మూడును ఒకే సూత్రమునకట్టబడియున్నవి. వీనిలో దేనిఆరోగ్యము చెడినను, తక్కిన రెంటియొక్క ఆరోగ్యమును చెడిపోవును."
—డాక్టరు. జి. ఎమ్. వియర్డు.

"వీర్యమే శరీరమునకు రాజు. పోషణకర్త. అది క్షీణించిన బలహీనమైన శరీరముయొక్క సర్వశక్తులు దుర్బలము లగును. శరీరము నిస్తేజ మగును."

"వీర్యముయొక్క ప్రతికణమునందును జీవనశక్తి నిండియున్నది కాబట్టి వీర్యమును కాపాడువాడు తన ఆయుర్బలములను వృద్ధిచేయగలడు."

"వీర్యము పరిపక్వము గానంతవఱకు దానిని నష్టపరచ కూడదు. యౌవనావస్థలో ఋతుగామిగాక, విషయభోగ లాలసుడై వీర్యమును పాడుచేయువా డెన్నటికిని సుఖమును బొందజాలడు. వీర్యహీనుడగు పురుషున కే కార్యము ఫలించదు."

"మనప్రాచీన మహర్షులు, రాజులు వీర్యవంతులగుట చేతనే గొప్పవిద్వాంసులయి, శూరులయి, ధీశాలురయి, పరాక్రమవంతులయి, స్థిరకీర్తిని గాంచగలిగిరి."

గ్రీసుదేశపు తత్వవేత్తయైన సుకరాత్ (సోక్రటీసు) మహాశయుని స్త్రీ ప్రసంగ మెన్నిపర్యాయములు చేయవలయునని యొకరు ప్రశ్నించగా నా ప్రశ్న కా మహాత్ము డిట్లు ప్రత్యుత్తర మొసగెను. "మనుష్యుడైనవాడు తన జీవితకాలములో నొక్కపర్యాయము మాత్రమే స్త్రీ ప్రసంగముచేయవలెను. అంతవఱకు కుండజాలకపోయిన యెడల సంవత్సరమున కొకపర్యాయము. సంవత్సరమువఱకు మనసు నిలువకపోయినచో ఆరు మాసముల కొకతూరి. అంతవఱకు కుండజాలక పోయినయెడల మాసమున కొకతేప స్త్రీ ప్రసంగము చేయవచ్చును. కాని శీఘ్రముగా మరణ మాసన్న మగును. అంతదనుక తాళలేకపోయినటులయిన తన అంత్యక్రియలకు కావలసిన సాధనసామగ్రియెల్ల ముందుగనే సమకూర్చుకొని యావనిలో ప్రవేశించవలయును. అనగా నిష్టమువచ్చినట్లు నడువవచ్చును."

కాబట్టి ప్రతివారు వీర్యమును కాపాడుటయందు బహుజాగరూకులయి మెలంగెదరు గాత మని విన్నవించుచుంటి.

—♦ వీర్యపక్వకాలము ♦—

శ్లో॥ ధాతౌ రసాదౌ మజ్జాన్తే ప్రత్యేకం క్రమతో రసః ।
అహోరాత్రాత్స్వయం పంచ సార్ధదండంచ తిష్ఠతి॥

"రసము మొదలు మజ్జవఱకుగల ప్రతిధాతువును ఒక్కొకటి రాత్రింబగళ్లు ౫ రోజుల ఒకటిన్నరగడియలవఱకు వానివానిస్థితియం దుండి తదనంతరము వీర్యమగును. అనగా ౩౦ దివారాత్రముల తొమ్మిదిగడియలకు రసమువలన వీర్యము జనించును.

ఒకమాసమున కనంతరమే పురుషునిశరీరములో వీర్యమును, స్త్రీ శరీరములో శోణితమును పుట్టుచున్నవని వైద్యులందరియొక్క మతము. కాని ౩౦ రోజులు దాటక పూర్వము శుక్రముగాని, శోణితముగాని జనించునని యే డాక్టరును చెప్పుటలేదు. మన ప్రాచీన ఆయుర్వేదాచార్యులగు సుశ్రుతమహర్షియొక్క అభిప్రాయమును యిట్లే యున్నది.

"ఏవం మాసేన రసః శుక్రో భవతి పుంసాం స్త్రీణాం చార్తవం"

—సుశ్రుతసంహిత॥

"ఈవిధముగా నొక మాసమునకు (౭ ధాతువులకు పుష్టి నొసగుచు) ఈరసము పురుషుని శరీరమున శుక్రముగను, స్త్రీ శరీరమున శోణితముగను మారుచున్నది."

కాబట్టి 30 దినములకు తక్కువగాకుండ, ౪౦ రోజులకు మించకుండ అంతిమధాతువు—వీర్యము జనించుట సర్వసమ్మతమనుటయే సిద్ధమగుచున్నది.

ప్ర:—ఒక నెలవఱకు వీర్యము జనించకపోయినచో మాసము దాటకపూర్వమే స్త్రీతో కలసినపుడెల్ల వీర్యము స్ఖలనమగుటలేదా?

ఉత్త:—అగుచునే యుండును. ఏలయన శరీర మెప్పుడును వీర్యరహితముగ నుండదు. ఏరోజున శరీరము వీర్యరహితమగునో ఆరోజుననే మనుష్యుడు మరణించును.

"ప్రతిమనుష్యుడు సదా భోజనము చేయుచునేయుండునుగదా! దానిచే రసాది సప్తధాతువులు నిత్యము జనించును. మఱియు వానిక్రియలును నిరంతరము జరుగుచునే యుండును. అందుచే నిత్యము వీర్యము పుట్టుచుండును. కాని నిత్యము జనించు వీర్యము పరిపక్వము జెందక ౩౦ రోజులకవ్వలనే పక్వమగును. కాబట్టి ఒకమాసము దాటక మునుపు మైథునము చేయగిట్టదు."

"ఒకమాసము దాటకపూర్వము మైథునము చేయగూడదని యెందుకు నిషేధింపబడె ననగా—ఒకమాసము రోజులు గడువకపూర్వము వీర్యము పతనమైనయెడల సమస్తధాతువులయొక్క బలము తగ్గి శరీరావయవములు బలరహితములై రోగములు పుట్టును."

ఒకమాసము దాటిన తరువాత వీర్యము పరిపక్వమగుట ప్రకృతియొక్క నియమము. అందుచేతనే స్త్రీలును నెలనెలకు రజస్వలలగుచుండిరి. ఈ విషయమందరకు తెలిసినదేను. ఇది ప్రకృతిలక్షణముగానిచో నటు లెన్నటికి జరుగనేరదు. జగన్నియంతయగు నాపరమాత్మ స్త్రీలను గర్భధారణకొఱకును, పురుషులను గర్భాధాననిమిత్తమును సృజించెను. ఇదియే మైథునముయొక్క ప్రధానోద్దేశము.

సాధారణముగా వీర్యము పక్వమగుట కొక మాసము పట్టును. కాని దీనికి ప్రధానకారణము శరీరముయొక్క బలాబలము లని యెఱుంగునది.

అనగా కాలము పెరుగవచ్చును. కాని నెలకన్న తగ్గదు.

ప్రత్యాహారపరులయి యొక సంవత్సరము నియమపూర్వకముగ బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించినచో నెల్ల వారికి వీర్యముయొక్క గుణాగుణములు బాగుగా తెలియగలవని స్వానుభవముచే వచింపుచున్నాము. పరీక్షించి చూడదగును.

ఊర్ధ్వరేతస్సుయొక్క గుణము

“జనించిన వీర్యమును శరీరమునుండి అవశ్యము వదలిపెట్టవలెననియు, లేనిచో రోగములు వచ్చుననియు అనేకులందురు. కాని యట్లనుట గొప్ప పొరపాటు. ఎందుచేతననగా మనప్రాచీనమహర్షులయొక్క సిద్ధాంతములను వర్తమానకాలమునం దనేకపాశ్చాత్యశరీరతత్వవేత్తలు బలపఱచుచు మానవు డూర్ధ్వరేతస్కుడు కాగలడనియు, వీర్యమును శరీరమునం దింకింపజేసిన రోగములు పుట్టవనియు ప్రత్యక్షముగా చూపుచున్నారు.”

“సంతానమును బడయవలయు ననెడి కోరిక లేనివారు, ఆజన్మమరణపర్యంతము బ్రహ్మచర్యవ్రతమును

పాలింపగోరువారు పుట్టినటువంటి వీర్యమును వ్యయము చేయక శరీరమునందే యింకింపజేసినయెడల శరీరమున కే విధమైన నష్టమును కలుగజేయక మస్తిష్కమును వృద్ధిజేసి మేధాశక్తిని, స్మృతిని స్థిరపరచును. మనస్సున కానందమును కలుగజేయును. ధైర్యసాహసాదిసద్గుణముల పెంపొందజేయును. వీర్య మట్టి మహత్తరమైన గుణములుగలది యగుటచేతనే ఫాదరీలు, సిపాయీలు బ్రహ్మచారులుగా నుంచబడుచున్నారు.”

—డాక్టరు ఎక్టన్ గారు.

“పుట్టినటువంటి యింద్రియము తిరిగి రక్తములో కలిసినయెడల నది మస్తిష్కమునకు బలము నొసగి తచ్ఛక్తులను వృద్ధిజేయును. శరీరమునకు నవజీవనమును కలుగజేసి కాంతి నొసగును. ఆయురారోగ్యముల నధికపఱచును.”

—డాక్టరు హైలక్ గారు.

“బ్రహ్మచారిగానున్న ఆయురారోగ్యములు వృద్ధియై గొప్ప లాభములు చేకూరగలవు” అని యొక వైద్యగ్రంథమునందు వ్రాబడినది.

“ఊర్ధ్వరేతా భవే ద్యస్తు స దేవో నతు మానుషః”
“ఊర్ధ్వరేతస్కుడగువాడు దేవత యన బరగును.”

వీర్యము — ఆనందము

వీర్యమునకు, ఆనందమునకు పరస్పరసంబంధము గలదు. ఈ విషయమునుగూర్చి వ్రాయుటకు ముందు వీర్య

మును గూర్చియు, ఆనందమును గూర్చియు నించుక విచారింతము.

(౧) వీర్యము.

రంజితాస్తేజసా త్వాపః శరీరస్థేన దేహినాం
అవ్యాపన్నాః ప్రసన్నేన రక్తమి త్యభిధీయతే.

రసాద్రక్తం తతో మాంసం మాంసాన్మేదః ప్రజాయతే,
మేదసోఽస్థి తతో మజ్జా మజ్జ శ్శుక్రస్య సంభవః॥

—సుశ్రుతము.

"అనగా అన్న పానాదులవలన రసము, తద్రసమువలన రక్తము, ఆరక్తమువలన మాంసము, మాంసమువలన మేదస్సు, మేదస్సువలన నెముకలు, ఎముకలవలన మజ్జయును, మజ్జవలన శుక్లము అనగా వీర్యము ఉత్పత్తి యగుచున్నవి. కనుక వీర్య మెంతకష్టముమీద జనించుచున్నదో తెలిసెగదా! ఇటువంటి యమూల్యపదార్థమును మన మెంతజాగ్రత్తగా కాపాడుకొనవలయునో విస్పష్టమగుచునే యున్నది. మఱియు నీమహత్పదార్థము మనదేహము, ఇంద్రియములు ఆత్మమొదలగువానికి మిక్కిలి యవసరమైనదనియు, నెంతయో సహకారియనియు వేఱుగా చెప్పవలసిన యరసర మేమున్నది?

(౨) ఆనందము.

ఆనంద మిట్టిదని చూపుట కిది యొకవ్యక్తి గాదు. కాని స్వభావానుకూలమగు నిచ్ఛాపూర్తి ఆనంద మనియు, అసంపూర్తి దుఃఖమనియు చెప్పబడుచున్నది. విషయభోగములయందానందమున్న దని కొంద అజ్ఞాను లనుచున్నారు. ఇట్లనుటకు వారియజ్ఞానమే కారణముగాని వేరొండు గాదు. ఏలయన స్వభావానుకూలేచ్ఛ పూర్తినొందుటయే ఆనంద మని చెప్పబడుచున్నది" అని యింతకు పూర్వము చెప్పియే యుంటిమి. కోరిక పూర్తి జెందక మనసు ఏకాగ్రత జెందుట కడుదుర్లభము. ఇందుచేతనే మానసికైకాగ్రతనుకూడ నానంద మనుచున్నారు. కాని అజ్ఞానులుమాత్రము సదా విషయభోగములందే మా కానందము లభ్యమగుచున్నది అందురు. కాని యిదియును మూర్ఖత్వమేగాని మరియొకటి గాదు. ఎందుచేతననగా:—

కల్లు- గంజాయి మొదలగు మత్తుపదార్థముల సేవించు దురభ్యాసము గల మానవుడు దుఃఖసమయమున తాను సేవించు మత్తుపదార్థమును తప్పక కోరును. ఏలయన దానిని సేవించకున్న వానిచిత్త మేకాగ్రత జెందదు. ఇసుకనుండి తైలము - హాలాహలమువలన నమరత్వము - లభ్యమగుట యెటుల సంభావ్యమో అటులే అసదపవిత్రజడదుఃఖరూప విషయభోగములవలన ఆనందము కలుగుట సర్వథా యసంగతము. కఠోరమగు నెముకలను నమలు కుక్క యెముకలు

గుర్తించుకొని తన సెలవిమూలమునుండి వచ్చు రక్తమును పానముచేయుచు నేనీ యెముకలను తిని శీఘ్రముగా బలియుదు నని యానందమును బొందునేగాని తన రక్తమువల్లనే యానందము లభ్యమగుచున్న దని యెఱుంగనట్లే మూర్ఖులును విషయభోగములం దానంద మెంతమాత్రము లేదనియు వీర్యము నష్టమగుచో నానందమును పొందుట కనర్హుల మగుదు మనియు నెఱుంగజాలరు.

ఐచ్ఛికపదార్థమును పొందునపుడు వీర్యమంతయు శరీరమునందుండి చిత్తము నేకాగ్రత పొందించునంతవఱకే ఆనందముండును. తృష్ణ నివృత్తియగును. కాని వీర్యము శరీరమునుండి జారిపోయిన వెంటనే తిరిగి తృష్ణవచ్చి యానందమును అధోగతికి పారద్రోలును. క్షీణత - అపవిత్రత - దేనియందుండునో దానియందు (ఆయావిషయభోగములయందు) లేశమేని సుఖముండదు. కాని ఉత్తమమైన సుఖము - ఆనందము - ఆరోగ్యము - దీర్ఘాయువు - వీర్యరక్షణమువల్లనే సంప్రాప్త మగుచున్నవి. తన్మూలముననే తృష్ణయు నివృత్తి జెందుచున్నది.

—♦ జీవనము ♦—

మనఃప్రాణులయొక్క యేకత్రావస్థయే జీవన మనియు, ఇవి యేకత్రావస్థను పొందుటకు బ్రహ్మచర్యమే (వీర్యరక్షణమే) మూలమనియు మహర్షులయొక్క సిద్ధాంతము. జీవననాశనము నానంద మని తలంచు మానవు డెవ్వడేని

యుండునా? ఉండడు. కాబట్టి వీర్యరక్షణమే సత్యమైన సుఖమని సిద్ధమగుచున్నది.

ఇంద్రియము లన్నిటికి గ్రహణశక్తి యున్నట్లే ఉపస్థేంద్రియముయొక్క జ్ఞానతంతువులలోని వీర్యముయొక్క సూక్ష్మపరమాణువులకుగూడ గ్రహణశక్తి యున్నది. మానవు డెద్దాని గ్రహించి యానందమును బొందుచున్నాడో అది వీర్యపరమాణువులయొక్క గ్రహణశక్తిచేతనే కలుగుచున్నది గాని వేరొం డేమియు లేదు.

ఆహారమునకు, స్వభావమునకు మిక్కిలి దృఢమైన సంబంధమున్నది. ఆహారస్వభావమువలన వీర్యమునకు సంస్కారము జరుగు నని మొదట చెప్పియే యున్నాము. కాబట్టి యిందువలన ఆహారమునకు - వీర్యమునకు - బహుదగ్గఱసంబంధమున్న దను విషయము స్థిరమగుచున్నది. ఆహారమున తామస, రాజస, సాత్వికము లని త్రివిధములున్నట్లే స్వభావమును తామస, రాజస, సాత్వికము లను మూడు భేదములతో నొప్పారుచున్నది. మనము మనస్వభావానుకూలమైన కార్యము పూర్తియైనపుడే ఆనందమును పొందుచున్నాము. కాని అన్యథా పొందుట లేదు. ఇచ్ఛలేని కార్యమును జేయుట కారంభించము. ఒకవేళ నారంభించినను పూర్తిగాదు. కోరిక సదా క్రిందనుండియే పొటమరించుచుండును. ఈ కారణమువలన స్వభావానుకూలకార్యప్రాప్తివలన సౌమాన్యత, నికృష్టయోగమువలన దుఃఖము, ఉత్తమమైన సంబంధమువలన

నానందము—ప్రాప్తము లగుచున్నవి. ఉదా:—ఒక కృషీవలునకు వాని దైనికభోజనమువలన నానందముగాని, దుఃఖముగాని కలుగదు. కాని వానికే కొంచెమో యుత్తమభోజనపదార్థముగాని, అధమభోజనపదార్థముగాని లభించినయెడల ఆనందముగాని దుఃఖముగాని కలుగును. ఇదే విధముగా సాత్త్వికభోజనము చేయువారికి తామసాహార మిడినచో దుఃఖభీతులగుదురు. ఇందువలన మాటిమాటికి నేదో యొక పదార్థమును తినుచుండిన ఆనందగ్రహణశక్తి నాశమగు నని తెలియుచున్నది. ఆనందమును కలుగజేయు శక్తి వీర్యముయొక్క పరమాణువులయందున్న స్వతస్సిద్ధముగనున్న దని చెప్పియే యుంటిమి. అట్టి వీర్యమును స్థిరరూపబ్రహ్మచర్యముతో పవిత్రపఱచినయెడల ఆనందము—ఉత్సాహము—ధైర్యసాహసేత్యాది గుణములన్నియు పెంపొందును. బ్రహ్మచర్యమునం దిటువంటి మహత్తరమైన గుణములుండుటవల్లనే మనయార్యమహర్షులు బ్రహ్మచర్యవ్రతమునం దెక్కువశ్రద్ధ వహించుచు ఋతుగాములయి పరమానందమును బొందుచుండిరి. మఱియు నీ వీర్యము నాశనమైనచో సుఖమైన యానందము లభ్యమగుట మిక్కిలి దుర్ఘట మని యుపదేశించుచుండిరి.

మన మానందమును బొందుటకొఱకే రాత్రింబగళ్లు కష్టపడుచు మిక్కిలి యసహ్యమైన కష్టములనుకూడ సహించుచున్నాము. కాని సుఖము మాత్రము చిక్కుటలేదు. ఇందుచే నీ ప్రపంచము దుఃఖదాయక మని వీర్యయుక్తులమయ్యు జాలి

గొలుపు పల్కులతో పిరికిపందలమై—నిస్తేజులమై—ఉచ్చరించుచున్నాము. ఇట్లుచ్చరించుటకు రెండే కారణములు. ఒకటి బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనము (ఋతుగామిత్వవ్యాపారము) లేకపోవుట, రెండవది సత్యమైన విద్యాగంధరహితులమై యుండుట. పశుపక్ష్యాదులకంటె జ్ఞానాధిక్యత గలదని విఱ్ఱవీగు నీమానవజాతి— కార్యకారణసంబంధముల నారయక మానవాధిక్యతను, దైవికశక్తులను, భగ్నముజేసి పురుషార్థముల కాటపట్టయి విలసిల్లు నీ ప్రపంచమును దుఃఖభూయిష్ఠమని, ఆనందము లభ్యమగుటలేదని వచించు నీమానవజాతి పశుపక్ష్యాదులకన్న నికృష్టమో, అధికమో పాఠకమహాశయులే విచారించెదరుగాక !

ప్రజ్ఞానిధులారా! ప్రపంచమునం దెవ రెవరే మహాకార్యములు చేసినను, చేయుచున్నను, యెవ్వ రెవ్వ రున్నతస్థితిని పొందినను, పొందుచున్నను, పొందుటకు వీలైనను వానియన్నిటికిఅనగాచతుర్విధపురుషార్థసిద్ధికి మూలముసత్యయుక్తముగ బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుచు, కార్యకారణసంబంధముల నెఱుంగుటయే యనుటలో నతిశయోక్తి లేదని నుడువుచున్నాడ. కాని సత్యప్రయుక్తబ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించని యే వ్యక్తిగాని, యే సంఘముగాని ఉన్నతాదరయుక్తములయిన కార్యము లేమియుచేయజాలదు- అనివార్యయుటకు నా లేఖిని అతిధైర్యసాహసములతో ముందంజవేయుచున్నది. ఇందుకు సప్రమాణముగా ప్రపంచేతిహాసము మన యెట్టయెదుట ప్రకాశమానమై యలరారుచునే యున్నది.

వీర్యమును నాశన మొనర్చువారు తాముమాత్రమే నాశన మొందక తమజాతిని — సమాజమును — రాష్ట్రమును — దేశమును — ధర్మమును—మారణ మొనర్చుచున్నారు. ఇంతే గాక పరమేశ్వరు డొసగిన సుఖమయశరీరమును పలురోగములకు — అకాలమృత్యువునకు—మూలస్థానముగా జేయుచున్నారు. ఇక బ్రహ్మచర్యవ్రతపీయూషమును గ్రోలినవారో అఖండతేజోమయమూర్తులయి మృతజీ లగుదురని శ్రుత్యాది సత్యశాస్త్రము లన్నియు నెత్తిని నోరు బెట్టుకొని మొఱలిడుచున్నవి. కాబట్టి సోదరులారా! నిజమైన మానవధర్మమును తెలిసికొనుటకు ధార్మిక— రాజ— నైతిక— సామాజిక - దేశోన్నతులను బడయుటకు సత్యప్రయుక్తబ్రహ్మచర్యామృతమును గ్రోలి కార్యకారణసంబంధముల నారసి ఆనందరత్నాకరమునం దోలలాడుదురుగాక!

—♦ వీర్యనాశనఫలితము ♦—

ఎవనియొక్క వీర్య మధికముగా నాశనమగునో వాడు సదా భయపడుచుండును. ఏరోగములేకుండగనే ప్రతిదినము క్షీణించుచు దుర్బలుడై రోగివలె పడియుండును. పురుషార్థముల సంపాదించవలయుననెడి కోరిక పూర్తిగా నాశమొందును. నిరాశ, చింత, భీతి మొదలగు దుర్గుణములు వృద్ధియగును. దుష్టసాంగత్యము చేయవలయుననెడి ప్రవృత్తిగలవాడై యొంటరిగా కూర్చొనదలంచును. ఇతరులను, దుస్స్వ

భావముతో చూడసాగును. ముఖముపై నల్లనిమచ్చ లేర్పడును, వీర్యము పలచనై మూత్రమువెంట పడిపోవును. పలువిధములయిన వీర్యదోషములు పుట్టి పుంస్త్వము నశించును. రక్తము, మెదడు చెడి జ్ఞాపకశక్తియు, ఆలోచనాశక్తియు క్షీణించి భ్రమోన్మాదములు జనించును. మఱియు, మలబద్ధము, మూలశంక మున్నగు కఠినరోగములు పుట్టుటకు, సరియైననిద్ర పట్టకపోవుటకు, జీర్ణాశయము బలహీనమై అజీర్ణరోగము జనించుటకు, 'మసాలా' పదార్థము లమితముగా తినవలయుననెడి యిచ్ఛ కలుగుటకు, సాత్వికాహారమునం దిష్టము లేకుండుటకు, రొమ్ము యెండిపోవుటకు, స్థిమిత మనస్కత లేకుండుటకు, నాడులు బలహీనమై, సడలి శీతోష్ణాదుల సహించు శక్తి నాశన మగుటకు, నిస్సారము జనించుటకు, వృషణములు జారిపోయి నపుంసకు డగుటకు- ("వీర్యవాహిశిరాధారౌ, వృషణౌ పౌరుషావహౌ" అనగా వీర్యవాహినీశిరలకు వృషణములే యాధారము. ఇవి పుంస్త్వమును కలుగజేసెడివై యున్నవి" అని శార్ఙ్గధరసంహిత) నోటియందు దుర్వాసనజనించి లూటీలు మొదలగు దంతరోగములు పుట్టుటకు, వెండ్రుకలు అకాలమునందే నెరయుటకు, కంఠమాధుర్యము చెడుటకు, కటుమెరలకాంతి చెడిపోయి శవాకార మేర్పడుటకు, క్షయ మొదలగు భయంకరరోగములు జనించుటకు, వేయేల-సకలరోగములకు వీర్యనాశనమే మూలకారణము. ఎట్లన—

"నష్టే శుక్రే సర్వరోగా భవన్తి॥"
"వీర్యము నాశనమైన సర్వరోగములు జనించును."
"దుర్గంధో భోగినో దేహా
జాయతే బిందుసంక్షయాత్॥"

కాబట్టి వీర్యమును నాశనముచేయుటకంటె మించిన పాపకార్యము లేదు.

"వీర్యనాశమువలన ఆనందము, సాహసము, ధైర్యము, తేజము, వీరత్వము, శాంతి, సుఖము, జ్ఞానము, సద్విచారము మొదలగు సద్గుణములు నాశమగును."

వీర్యనాశమువలన అంతఃకరణములు అపవిత్రములయి దుర్బలములగును." వీర్యనాశము, ధన, ధర్మ, నీతుల పాడు చేయుటకు కారణభూతమగును.

—♦ ఆశ్రమచతుష్టయము ♦—

ధర్మశాస్త్రకర్తలయిన మహర్షులు శాస్త్రములలో ప్రకృతినియమానుసారము నాలుగు ఆశ్రమముల నిర్ణయించిరి. అందు మొదటిది బ్రహ్మచర్యాశ్రమము. సకలాశ్రమముల కిది పునాదియనుట సత్యేతరముగాదు. బ్రహ్మచర్యాశ్రమముయొక్క మర్యాదను వారు పురుషునకు ౨౫ వత్సరములనియు, స్త్రీకి ౧౬ సంవత్సరము లనియు నిశ్చయించిరి. ఇది మొదటిమెట్టు. ఇందు కించిత్తైనను భేదములేదు. ఈ నియమోల్లంఘన మొనర్చువారిని ప్రకృతి దండించితీరును. ప్రకృతినియమము లతికఠోరములు. వాని ననుసరించి ప్రవర్తించువారి కది అమృతము నొసగును.

బ్రహ్మచర్యము నైష్ఠికమనియు, ఉపకుర్వాణమనియు, రెండువిధములు. ఆజన్మమరణమువఱకు బ్రహ్మచర్యము పాలించువానిని "నైష్ఠిక" బ్రహ్మచారియనియు, గురుగృహమున అథవా గురుకులమున యథా యోగ్యముగ నధ్యయన మొనర్చిన పిమ్మట గృహస్థాశ్రమమున ప్రవేశించువానిని "ఉపకుర్వాణ" బ్రహ్మచారియనియు నందురు.

ఆజన్మ మరణపర్యంతము బ్రహ్మచర్యవ్రత మూను వాడీలోకమున నిజముగా దేవతవలె పూజనీయుడగును. ఉదా:— స్వామి దయానంద, స్వామి వివేకానంద మొదలగు మహనీయు లీతరగతిలోనివారై యున్నారు. ఇట్టివారు నేటివఱకు పూజింపబడుచున్నారు. కాని యిట్టివారు బహుతక్కువ.

రెండవది గృహస్థాశ్రమము. — ఇది ౨౫ నుండి ౫౦ వర్షములవఱకు నిశ్చయింపబడెను. ఇందు ధర్మానువర్తియై కేవలము సుసంతానమును బడయుటకు మాత్రమే ఆజ్ఞగలదు.

మూడవది వానప్రస్థాశ్రమము:—ఇది ౫౦ నుండి ౭౫ సంవత్సరములవఱకు నిర్ణయింపబడ్డది. ఇందు స్వస్త్రీని తల్లిగా భావించి ఆమెతో విషయరహితశుద్ధవ్యవహార మొనర్చుటకు మాత్రమే ఆజ్ఞగలదు.

నాల్గవది సన్న్యాసాశ్రమము.— ఇందు సర్వసంగపరిత్యాగియై ఆత్మకల్యాణార్థము యేకాంతము నాశ్రయించవలెను. అహర్నిశములు బ్రహ్మనుగూర్చి విచారించుచుండవలయును. కాని విషయములను యేమాత్రము తలచకూడదు.

విరక్తిగల పురుషుడే సన్న్యాసాశ్రమమున కధికారి. మూర్ఖుడుగాని, రోగిగాని సన్న్యాసియగుట పూర్ణలాంఛనాస్పదమును, అవనతిప్రదమును. మూర్ఖులు విశేషించి పొట్టకొఱకు మాత్రమే సన్న్యాసు లగుచున్నారు. ఇటువంటివారనేకులు పలుతావుల గలరు. పరీక్షించి చూడవచ్చును.

—♦ బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమ ♦—

"బ్రహ్మచర్య మాయుష్యకరాణామ్" చర. అ. ౨౫.

"ఆయుర్వర్ధకప్రయోగము లన్నింటిలో బ్రహ్మచర్యవ్రతమే అత్యుత్తమమైనది."

శ్లో॥ ఆయు స్తేజో బలం వీర్యం ప్రజ్ఞా శ్రీశ్చ మహద్యశః।
పుణ్యం చ మత్ప్రియత్వంచ లభ్యతే బ్రహ్మచర్యయా॥

"బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచే పూర్ణాయువు, బ్రహ్మతేజస్సు, బలము, పరాక్రమము, అపారప్రజ్ఞ, సంపద, మహత్తరమైనయశస్సు గొప్పపుణ్యము, భగవత్ప్రీతి మున్నగు సుగుణములు సులభముగా, సుఖముగా సంప్రాప్త మగును.

శ్లో॥ ఏవం సంరక్షయే ద్బిందుం మృత్యుం జయతి యోగవిత్॥

తా॥ యోగియైనవాడు బిందువును రక్షించి జననమరణ దుఃఖమును దాటి మృత్యుంజయు డగుచున్నాడు.

శ్లో॥ బ్రహ్మచర్యస్యచ గుణం శృణుధ్వం వసుధాధిప
ఆజన్మమరణా ద్య స్తు బ్రహ్మచారీ భవే దిహ॥
న తస్య కించి దప్రాప్య మితివిద్ధి నరాధిప।
బహ్వ్యః కోట్య స్త్వృషీణాంచ బ్రహ్మలోకే వస న్త్యుత॥
సత్యే రతానాం సతతం దాన్తానా మూర్ధ్వరేతసామ్।
బ్రహ్మచర్యం వహే ద్రాజన్ సర్వపాపా న్యుపాసితమ్॥

తా॥ ఓ ధర్మరాజా! బ్రహ్మచర్యవ్రతముయొక్క గుణములను వినుము. ఈ ప్రపంచమున జన్మించినదాది మరణపర్యంతము బ్రహ్మచారియై యుండువానికి లభ్యముగాని సుగుణములే యుండవు. బ్రహ్మచర్యవ్రత మహిమచేతనే అనేక మహర్షులు— కోట్లకొలదిగ మనుష్యులు ఆనందస్వరూపుడగు పరమాత్మసాన్నిధ్యమునకు చేరి యగణితమైన సుఖమును బొందిరి. పొందుచున్నారు" అని బాలబ్రహ్మచారియైన భీష్మపితామహుడు యుధిష్ఠిరునకు చెప్పెను.

శ్లో॥ సముద్రతరణే యద్వత్ ఉపాయో నౌః ప్రకీర్తితా।
సంసారతరణే తద్వత్ బ్రహ్మచర్యం ప్రకీర్తితమ్॥

తా॥ సముద్రమును దాటుటకు నౌకవలె భవసాగరమును దాటుటకు బ్రహ్మచర్యవ్రత ముత్కృష్టమైన సాధనము.

శ్లో॥ యే తపశ్చ తపస్యంతి కౌమారాః బ్రహ్మచారిణః ।
విద్యా వేదవ్రతా స్నాతా దుర్గాణ్యపి తరన్తి తే॥

తా॥ ఏ బ్రహ్మచారులు బ్రహ్మచర్యవ్రతరూపతపస్సుచే తపింతురో, ఎవరు వేదవిద్యావ్రతులయి పవిత్రులగుదురో వారతికఠినమైనట్టియు, అత్యద్భుతమైనట్టియు కర్మలు చేయగలిగి ఈ దుస్తరమైన సంసారసాగరమును అనాయాసముగా దాటగలరు.

శ్లో॥ బ్రహ్మచర్యం తపస్సారం బ్రహ్మచర్యం మహత్ఫలం,
క్రియాసు సకలాస్వేవ బ్రహ్మచర్యం వివర్ధయేత్॥
బ్రహ్మచర్యప్రభావేణ తప ఉగ్రం ప్రవర్తతే
బ్రహ్మచర్యాత్పరం నాస్తి ధర్మసాధన ముత్తమమ్॥
—స్కాందపు. నాగరఖండ. అ ౨౩౭.

తా:—బ్రహ్మచర్యవ్రతము మహత్తరమైన తపస్సుయొక్క ఫలితము నొసగెడిదై యున్నది. కాబట్టి సకలకర్మలలోను బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పెంపొంద జేయవలయును. బ్రహ్మచర్యవ్రతముయొక్క మహిమచేత కఠినమైన తపస్సు సులభముగా సఫలతనొందును. కనుక బ్రహ్మచర్యవ్రతమునకు మించిన యుత్తమధర్మసాధనము మఱియొకటి లేదు. మఱియు—

"యథాభీష్ట మవాప్నోతి బ్రహ్మచర్యేణ మానవః॥"

బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచే మానవుని సకలాభీష్టములు సిద్ధినొందును.

శ్లో॥ స్వర్గే గచ్ఛంతి తే సర్వే యే కేచిత్ బ్రహ్మచారిణః॥

తా:—ప్రపంచమునగల బ్రహ్మచారులందరు బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచే స్వర్గమునకు పోవుచున్నారు.

ఇందుకు ఆంజనేయ, భీష్మపితామహ, నాచికేతాది మహావీరులే సాక్షీభూతులు.

శ్లో॥ బ్రహ్మచర్యం ప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభో భవత్యపి,
సురత్వం మానవో యాతి చాంతే యాతి పరాం గతిమ్॥

తా:—బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించిన వీర్యలాభము గలిగి మానవునకు దేవత్వము ప్రాప్తమై సాధనచతుష్టయ సంపత్తి పరిపూర్ణత నొంది పరమగతి లభ్యమగును.

బ్రహ్మచర్యవ్రతముయొక్క మహిమ మిగులగొప్పది. ఈ బ్రహ్మచర్యవ్రతమును సాధించిన నరుడు నారాయణుడు కాగలడు. దీనిని సాధించినవా రనేకులు దేవత్వమును బొందిరి.

"బ్రహ్మచారీ నకాంచన ఆర్తి మార్ఛతి"
—శత. బ్రా. ప్ర. ౧౧-3-౬-౨.

తా:—బ్రహ్మచారి నే విధమైన కష్టములు బాధించవు. వానిముఖము సదా ఉత్సాహముతోను, చిరునగవుతోను శోభిల్లుచుండును.

"ఏకత శ్చతురో వేదా బ్రహ్మచర్యం తథైకతః"

"ఒక వైపున వేదోపదేశమును, రెండవ వైపున బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమను ఉంచి తూచిన రెండును సమానముగనే యుండును.
—ఛాందోగ్యోపనిషత్తు.

"తేషా మే వై స్వర్గలోకో
యేషాం తపో బ్రహ్మచర్యం
యేషు సత్యం ప్రతిష్ఠితమ్."

తా:—బ్రహ్మచర్యవ్రతతపస్సు నెవరుచేయుదురో, ఎవరిహృదయమున బ్రహ్మచర్యవ్రతరూపసత్యము నాటుకొని యుండునో వారికి స్వర్గసుఖము లభించును. —ప్రశ్నోపనిషత్తు.

"బ్రహ్మచర్యంపాలనీయం దేవానా మపి దుర్లభం,
వీర్యే సురక్షితే యాంతి స్వర్గలోకార్థసిద్ధయః."
—హేమచంద్రసూరి.

తా:—"బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుట యోగ్యము. ఏలయన-దేవతలకుకూడ దుర్లభమైన దీబ్రహ్మచర్యవ్రతము. కాబట్టి వీర్యమును సురక్షిత మొనర్చినచో సకలార్థసుఖములు సిద్ధించును." మఱియు,

శ్లో॥ చిరాయుషః సుసంస్థానా దృఢసంహననా నరాః।
తేజస్వినో మహావీర్యా - భవేయుః బ్రహ్మచర్యతః॥

తా:—విధిగా బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించువారు, ఆయురారోగ్యవంతులయి, సుందరశరీరులయి, దృఢకర్తృవ్యులయి, తేజఃపరిపూర్ణులయి, మహాపరాక్రమశాలురైయుందురు.

శ్లో॥ ప్రాణో భూతం చరిత్రస్య పరబ్రహ్మైక కారణం,
సమాచరన్ బ్రహ్మచర్యం పూజితై రపి పూజ్యతే.

తా:—బ్రహ్మచర్యవ్రతము సచ్చరిత్రకు ప్రాణమువంటిది. పరబ్రహ్మైక్యమునకు కారణభూతము. కాబట్టి దానిని

పాలించుమనుష్యుడు పూజ్యు లయినవారిచేగూడ పూజింపబడును.

కాబట్టి పాఠకమహాశయులారా! బ్రహ్మచర్యవ్రతము యొక్క యథార్థమహిమ చెప్పుటవల్లను, వినుటవల్లను విదితము కాజాలదు. కొంతకాల మీ బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించినవారికి మాత్రమే దానిమహిమ తెలియును. అట్టివారే ఆధ్యాత్మికతత్వామృతమును గ్రోలగలరు. ఏలయన ఆధ్యాత్మికతత్వరసామృత మీ బ్రహ్మచర్యానుష్ఠానమహిమయందే మిళితమై యున్నది.

ఒకప్పుడు ధన్వంతరిమహర్షి తన యాశ్రమమున గూర్చుండి శిష్యులకు ఆయుర్వేదమును చెప్పుచుండెను. పాఠములు చెప్పుట పూర్తియైన తరువాత ఓ గురువర్యా! దేనిని సేవించిన సర్వరోగములు నాశనమై మానవు లాయురారోగ్యములు గలిగి సుఖించెదరో అట్టిదానిని తెలియజేయుడని శిష్యులు కోరిరి.

ఇట్లు ప్రార్థించిన శిష్యుల ప్రార్థనలను విని ధన్వంతరి మహర్షి అత్యంతప్రసన్నుడై "ఓ వత్సలారా! మీరు నిర్మలమనస్కులై వినుడు." అని యిట్లు చెప్పెను.

"మృత్యు వ్యాధిజరానాశి పీయూషం పరమౌషధం,
బ్రహ్మచర్యం మహద్యత్నం సత్యమేవ వదా మ్యహమ్."

బ్రహ్మచర్యవ్రత మమృతస్వరూపమై మరణమును, రోగమును, వృద్ధావస్థను నాశనము జేసెడిదై యున్నది. ఇది నిజము. మఱియు—

"శాంతిం కాంతిం స్మృతిం జ్ఞానమారోగ్యంచాపిసంతతిమ్,
య ఇచ్ఛతి మహద్ధర్మం బ్రహ్మచర్యం చరేదిహ."

ఈ ప్రపంచమున శాంతి, కాంతి, స్మృతి, జ్ఞానము, స్వాస్థ్యము, ఉత్తమసంతానము గోరువారెల్లరు సర్వోత్కృష్ట ధర్మమైన బ్రహ్మచర్యవ్రతమును తప్పక పాలించవలయును.

"బ్రహ్మచర్యం పరం జ్ఞానం బ్రహ్మచర్యం పరం బలమ్,
బ్రహ్మచర్యమయో హ్యాత్మా బ్రహ్మచర్యైవతిష్ఠతి॥"

బ్రహ్మచర్యవ్రతమే సర్వోత్తమమైన జ్ఞానము. బ్రహ్మచర్యమే అపరిమితమైన బలము. ఆత్మ బ్రహ్మచర్యవ్రతమయమై యున్నది. అది బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచేతనే మనుష్య శరీరములో నివసింపుచున్నది. ఇది నిశ్చయము. ఇంతేగాక,

"బ్రహ్మచర్యంనమస్కృత్యంచాసాధ్యం సాధయామ్యహం,
సర్వలక్షణహీనత్వం హన్యతే బ్రహ్మచర్యయా॥"

బ్రహ్మచర్యవ్రతమయుడైన భగవంతునకు నమస్కరించి, ప్రార్థించి అసాధ్యమైన రోగములను కూడ సాధ్యపరచుకొనుచున్నాడ. కాన పరమపవిత్రమగు నీ బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించినచో సకలాశుభములు దూరమగును.

"బ్రహ్మచర్యేణ విద్యా విద్యయా బ్రహ్మలోకం."

బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనముచేత విద్య, విద్యచేత బ్రహ్మలోకమును మనుష్యుడుబొందుచున్నాడు."

ఈ మంత్రమున బ్రహ్మచర్యవ్రతమే విద్యకు మూలమనియు, బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలన లేనియెడల విద్య, బ్రహ్మలోకము లభ్యము కావనియు చెప్పబడినది.

వృక్షమునకును, శాఖలకును యెట్టి సంబంధము గలదో అట్టిసంబంధమే బ్రహ్మచర్యవ్రతమునకును, విద్యకును గలదు. కనుకనే బ్రహ్మచర్యవ్రతముతో విద్యాభ్యాసము చేయవలయుననెడి నిబంధనప్రచలితము చేయబడెను. పూర్వకాలమున బ్రహ్మచర్యావస్థయందే వేదవేదాంగముల నభ్యసించిరి. విద్య పూర్తిగానంతవఱకు గృహస్థాశ్రమమునం దడుగిడలేదు. ఏలయన వీర్యముయొక్క ప్రభావముచే నతిరహస్యమైన విషయములు సహితము శీఘ్రముగా బోధపడు ననియు, ధారణాశక్తి మేలుకొని యుండుననియు, వారు గ్రహించిరి. మఱియు—

"విద్యార్థం బ్రహ్మచారీ స్యాత్"

తా:—విద్యాధ్యయనమునకై బ్రహ్మచర్యవ్రత మూనవలయును.

"వీర్యమేవ బలం బలమేవ వీర్యమ్."

వీర్యమే బలము; బలమే వీర్యము.

నిజమునకు బ్రహ్మచర్యవ్రతమే ప్రపంచముయొక్క సర్వకళలకు, సకలశక్తులకు కేంద్రము. వీర్యరక్షణములేక శారీరక మానసికబలము లేరికిని లభ్యము కాజాలవు. కాబట్టి బలారోగ్యప్రజ్ఞాదుల నార్జింపగోరు స్త్రీపురుషులందరు

బ్రహ్మచర్యవ్రతసంజీవనీవటిని తప్పక సేవించవలయును. ఏలయన ?

“మేధాదివ్యా వరాశక్తి ర్బ్రహ్మచర్యేణ గృహ్యతే”

బ్రహ్మచర్యవ్రతముచే గ్రహించబడు మేధాశక్తి పవిత్రవంతమై శ్రేష్ఠతమమై యుండును.

మేధాశక్తి ఈశ్వరశక్తి యనుట సత్యము. అది లేని యెడల సర్వమును వ్యర్థమే. మనుష్యుడు తన వీర్యమును సురక్షిత మొనర్చుకొన్నచో మస్తిష్కము బలిసి బుద్ధిసూక్ష్మత పెంపొందును.

పాఠకమహాశయులారా! బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనము వినా యెవ్వడును ఉత్తమవిద్వాంసుడు కాజాలడు. కాబట్టి యుత్తమవిద్యావంతుడై దేవత్వమును పొందగోరు ప్రతి మానవుడును బ్రహ్మచర్యవ్రతమును అవశ్యము పాలించవలయును. మఱియు—

మం॥ ఓషధయో భూతభవ్య మహోరాత్రే వనస్పతిః।
సంవత్సరః సహర్తుభి స్తే జాతా బ్రహ్మచారిణః॥

ఓషధులు, వనస్పతులు, భూతభవిష్యములు, దివారాత్రములు, ఋతువులతో సంవత్సరము యివన్నియు బ్రహ్మచర్యవ్రతగాములే!

పాఠకుడా! ఓషధులకును, వనస్పతులకును, భూతభవిష్యములకును, దివారాత్రములకును, ఋతువులతో రమించు సంవత్సరములకును బ్రహ్మచర్యవ్రతము గలదు.

ఇవన్నియు బ్రహ్మచర్యవ్రతమూని నియమానుసారము నడవకపోయినయెడల వానిశక్తి నాశమైపోవును. సంయమమే చరాచరముల సుస్థితి కాధారము. జడజంగమాత్మకమైన యీ ప్రపంచమంతయు బ్రహ్మచర్యవ్రతముతోనే నిండియున్నది. కావున నట్టి మహత్తరమైనటువంటి బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించి ప్రతిమానవుడు మృతజీవుడగుటకు బ్రయత్నముచేయవలెను. మఱియు,

ఛాందోగ్యోపనిషత్తులో ఇంద్రపురోచనులసంవాదము గలదు. అందు బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచేతనే బ్రహ్మజ్ఞానము లభ్యమై దానిచే బ్రహ్మలోకము లభ్యమగునని సమర్థింపబడినది. పితామహుడు వారిద్దరిని ౩౨ వర్షముల వఱకు అఖండబ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించవలయునని యాజ్ఞాపించెను. ఎట్లన—

“బ్రహ్మచర్యేణహ్యే వేష్టాత్మాన మనువిందతే.”

“బ్రహ్మచర్యవ్రతముచేత బ్రహ్మజ్ఞానము లభ్యమగుచున్నది.” ఇది నిక్కువము.

ప్రశ్నోపనిషత్తులో బ్రహ్మచర్యవ్రత, బ్రహ్మజ్ఞానముల సంబంధమునుగూర్చిన కథ యొకటి యీ క్రిందివిధముగ గలదు.

“కబంధుడు, కాత్యాయనుడు” అను యిద్దరు ఋషికుమారు లుండిరి. వారిద్దరు బ్రహ్మచారులే. ఒకరోజున

వా రిద్దరు పిప్పలాదమహర్షియొద్దకు జని యా పిప్పలాదుని బ్రహ్మవిద్యను నేర్పు డని ఆశ్రయించిరి.

అప్పు డా మహర్షి వా రిద్దరితో నిట్లు చెప్పెను. “మీ రిద్దరు ఒకసంవత్సరమువఱకు నా యాశ్రమమునం దుండి నియమానుసారము శ్రద్ధాపూర్వకముగా బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించి యటుపిమ్మట మీకు కావలసినదాని నడుగుడు. నాకు తెలిసినంతవఱకు యథాశక్తిగా నెఱింగించెద.”

పాఠకుడా! ఈ పైవాక్యముల వలన బ్రహ్మజ్ఞానమున కధికారి బ్రహ్మచారియే ననియు, బ్రహ్మచర్యవ్రతము వినా బ్రహ్మవిద్య యలవడజాలదనియు విదితమయ్యెనుగదా! కాబట్టి యమరత్వమును పొంది మృతజీవులు కాగోరు ప్రతి స్త్రీలు పురుషులు విధిగా బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించవలయును.

ఈశత్వప్రాప్తికి వేదము, తపము, బ్రహ్మచర్యవ్రతము- ఈమూడే ముఖ్యమైన సాధనములు. అందును బ్రహ్మచర్యవ్రతము వినా వేదము, తపము లభించనేరవు. ఇందుచే బ్రహ్మచర్యవ్రతము ప్రధానముగా పరిగణింపబడుచున్నది. ఏలయన బ్రహ్మచర్యవ్రతమునందే వేదము, తపము లీనమైయున్నవి. బ్రహ్మచర్యవ్రతమును వదలిన వెంటనే గొప్ప గొప్ప తపశ్శాలురు సహితము తమ తమ పదవుల నుండి తొలగింపఁబడిరి. కాబట్టి యీశ్వరత్వము బ్రహ్మచర్యవ్రతము వినా లభించనేరదనియు, సకలకార్యములు

బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచేతనే సిద్ధిపొందుననియు రాద్ధాంతమగుచున్నది.

“బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలింపని మనుజుడు దీర్ఘాయువును పొందజాలడు.” —ఋగ్వేదము.

“నాలుగు ఆశ్రమములు పూర్తియగుటకు మొదట బ్రహ్మచర్య వ్రతమును పాలించవలయును.” —యజుర్వేదము.

“ప్రపంచమున విద్వాంసునకు రెండు ముఖ్యమైన కర్తవ్యములున్నవి. (౧) బ్రహ్మచర్యవ్రతశిక్షచే ప్రజలను నీరోగులుగను, బలిష్ఠులుగను, దీర్ఘజీవులుగను చేయుట, (౨) సువిద్యా-క్రియాకౌశలములచే నాత్మను తేజోవంతముగ జేయుట-ఇట్లుచేయుటచేసర్వదా ఆనందము కలుగుచుండును.” —సామవేదము.

“ప్రసిద్ధమైన అగ్ని, విద్యుత్తు, జఠరాగ్ని, బడబాగ్ని, ప్రాణము, ఇంద్రియములు, గోవు మొదలగు పశువులన్నియు జగత్తునకు పుష్టినొసగుచుండెను. అటులే మనుష్యులుకూడ తమ బలమును బ్రహ్మచర్యవ్రతాదులచే వృద్ధిపఱచవలెను. ఏలయన బ్రహ్మచర్యవ్రతాది ప్రకృతినియమముల పాలించుచారి శరీరము దృఢముగ నుండును.” —అథర్వవేదము.

“బ్రహ్మచర్యవ్రతమే సర్వోత్తమమైనతపస్సు. అఖండ బ్రహ్మచర్యవ్రతముగల పురుషుడే దేవత. అట్టివాని మనుష్యు డన జనదు.” —శంకరుడు.

"ఋషివరులారా! బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకులే నాకు పరమప్రియులు. బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచే సుఖప్రదమైన సంపదలు సులభముగ లభించును." —విష్ణువు.

"దేవ, మనుష్యాసురాదులగువారి కందరకు బ్రహ్మచర్యవ్రతమే అమృతస్వరూపము. వరదానము లన్నియు బ్రహ్మనిష్ఠచే లభ్యమగును." —బ్రహ్మ.

"బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచే బ్రహ్మతేజము సంప్రాప్తమగును. బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచే తపస్సు ఫలించును. కాబట్టి విశ్వామిత్రుని బ్రహ్మచర్యవ్రతమును, తపస్సును చెఱచి నాకు భీతిమాన్పు అప్సరసను సదా సన్మానించుచుండెద." —ఇంద్రుఁడు.

"హేజీవా! బ్రహ్మచర్యవ్రత మను సుధానిధి నీదగ్గఱనే గలదు. దాని ప్రభావముచే నీ వమరుడవగుము. నిరాశఁజెందకుము. పురుషార్థమును సంపాదించి మానవత్వము సార్థకపరచుము." —భగవతీశ్రుతి.

"బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలింపుచు వేదాది సత్యశాస్త్రముల నధ్యయనము చేయవలయును. బ్రహ్మచారికే యది సాధ్యమగును. బ్రహ్మచర్యవ్రతదీక్షాపరుడే (ఋతుగామియగువాఁడే) తనసంపత్తిని రక్షించుకొనగలడు."
—మహర్షి బృహస్పతి.

"హేనిష్పాప! బ్రహ్మచర్యవ్రత మహిమతోనే యీ సంసారముయొక్క స్థితియున్నది. మూలము నష్టమైనతోడనే

సర్వము నాశమగును. అన్యథాకాజాలదు." "నష్టే మూలే వినశ్యతి." —వసిష్ఠమహర్షి.

"బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనము బ్రహ్మజ్ఞానమునకు మూలము. కాబట్టి నాశరహితమగు పుణ్యమును పురుషార్థమును సంపాదించగోరు ప్రతిమానవుడు తన జీవితమును బ్రహ్మచర్యవ్రతనిష్ఠతో గడుపవలయును." —దేవర్షి నారదుఁడు.

"మునివరులారా! మీశాపముల నంగీకరించుచున్నాను. కాని మీరు వివాహమాడుటచే బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమ నాశనమై లోకకల్యాణమునకు విఘ్నములు గలుగుచుండెను. కనుక మాయచేయవలసివచ్చెను" —భగవాన్ విష్ణు.

"బ్రహ్మచర్యవ్రతమే మోక్షమునకు మూలబీజము: దృఢమైన సోపానమును, బ్రహ్మచర్యాశ్రమము క్రమముగా నిర్వహింపబడెనేని సర్వకార్యములు సఫలీకృతములగును."
—దక్షప్రజాపతి.

"బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచే బ్రహ్మస్వరూపదర్శనమగును. హేప్రభూ! నిష్కామియగు నీదాసుని కృతార్థుని జేయుము." —మునివర భారద్వాజుడు.

"బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచే మానవునకు దివ్యతేజము లభ్యమై సద్గతి దొరకును." —మునీంద్రగార్గి.

"బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించిన మనుజునకు తత్ప్రభావముచే సకల లోకములందును సుఖమును గలుగజేయు మార్గము లభ్యమగును." —మునిరాజ అత్రి.

"బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచే జీవాత్మ పరమాత్మయం దైక్యమగును."

—వ్యాసమహర్షి.

"బ్రహ్మచర్య వ్రతమును పాలించుటచే దాని ప్రభావమువలన మానవునియొక్క అశుభలక్షణములన్నియు పూర్తిగా నశించి ఉన్నతపదవి సంప్రాప్తమగును. కాబట్టి ప్రతి మానవుఁడు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును విధిగా పరిపాలించవలయును."

—పీయూషమణి ధన్వంతరి.

"ఓరాజా! బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలితున కెచ్చటను కష్టముకలుగదు. వానికన్నియు లభ్యమగును. బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచే ననేకమహర్షులు బ్రహ్మలోకమును పొందిరి."

—దేవవ్రత భీష్మపితామహుఁడు.

"బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించువానికి దానిమహిమచే సర్వకార్యములయం దమితోత్సాహ మొనగూడును. అట్టివానికి కార్యసిద్ధి సుకరమగును. బ్రహ్మచర్యవ్రతయుతులే పురుషశ్రేష్ఠు లనంబడుదురు."

—మహావీరకేసరి హనుమంతుఁడు.

"బ్రహ్మచర్యాశ్రమమున బ్రహ్మచర్యవ్రతమును బాగుగా పాలించినవానికే గృహస్థ, వానప్రస్థ, సన్యాస, ఆశ్రమములందు సుఖముదొరకును."

—ఋషీశ జాబాలి.

"బ్రహ్మచర్యవ్రతప్రభావముచే ప్రజ్ఞానమును పొందుటకు యోగ్యతకలుగును."

—ఋషివర పిప్పలాదుఁడు.

"బ్రహ్మచారియై బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలింపుచు నియతముగ నధ్యయనము చేయవలయును. అన్యథాచరించిన యెడల స్వాధ్యాయముయొక్క ఫలితము చిక్కనేరదు."

—మహామాన్య హారీతుఁడు.

"హేజనకా! బ్రహ్మచర్యాశ్రమమున చిత్తమును శుద్ధిజేసిన వానికే ఇతరాశ్రమములం దానందము లభ్యమగును."

—బాలబ్రహ్మచారి శ్రీశుకులు.

"బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనము వినా ఆయువు, తేజము, బలము, బుద్ధి, లక్ష్మి మొదలగు సుగుణసంపదలు పెంపొందజాలవు అనగా విషయలంపటున కివి యలభ్యము లనుట."

—మహర్షి గౌతములు.

"ఇష్టానుసారముగా వీర్యమును పాడుచేయువాఁడు తన్ను తాను నాశనమొనర్చుకొనును. ఇది నిశ్చయము."

—మహామతి మనువు.

"బ్రహ్మచర్యవ్రతము, అహింస శారీరికతపములు."

—యోగిరాజ శ్రీకృష్ణుఁడు.

"బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనమహిమచేత ఆత్మబలము సంప్రాప్త మగును."

—యోగాచార్య పతంజలి.

"బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచేత మనుష్యుఁడు ఋషిలోకమును, అథవా స్వర్గలోకమును పొందుచున్నాఁడు."

—కపిల మహాముని.

"బ్రహ్మచర్యవ్రతధారణ గలవానికే మోక్షము-స్వర్గసుఖము లభించును." —సనత్సుజాతమహాముని.

"బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పూర్తిజేసిన తరువాతనేను లక్షణములు గల స్త్రీని వివాహమాడవలెను."

—మితాక్షరి.

"సూర్యప్రకాశముచే నంధకారము నశించునట్లు బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచే సర్వపాపములు బుగ్గియగును."

—ధర్మసంగ్రహము.

"బ్రహ్మచర్యాశ్రమో జ్యేష్ఠః,
శ్రేష్ఠశ్చైవ తథావిధమ్."

తా॥ సకలాశ్రమములలోను బ్రహ్మచర్యాశ్రమమే మొదటిది; శ్రేష్ఠమును.

"నకించి ద్భయ మాప్నోతి బ్రహ్మచర్యవ్రతే స్థితః."

తా॥ బ్రహ్మచర్యవ్రతమున స్థిరుడై యుండువాని కే విధమైన భీతియు నుండదు.

"బ్రహ్మచారీష్ణం శ్చరతి రోదసీ ఇమే."

—అథర్వవేదము.

"బ్రహ్మచారి - బ్రహ్మచర్యవ్రతియే - బ్రహ్మవిద్య గలవాడే - భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానముల నార్జించి వానిని ప్రచారము చేయగలుగును."

"బ్రహ్మచారిభి రుదక్రామత్."

"బ్రహ్మచారి- బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకుని వల్లనే బ్రహ్మజ్ఞానము ప్రకాశవంత మగుచున్నది."

"ఆయుర్వీర్యం యశశ్చైవ,
హాన్యతే ఒబ్రహ్మచర్యయా."

"బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాడుచేయుటచేతనే ఆయుర్వీర్యయశోహాని కలుగుచున్నది."

"బ్రహ్మచారీ బ్రహ్మ భ్రాజ ద్బిభర్తి,
తస్మిన్ దేవా అధివిశ్వే స మోతాః."

"బ్రహ్మచర్యవ్రతుడే తేజోవంతమైన వీర్యమును ధరించియుండును. అందుచేతనే వానియందు సమస్తదేవతలు నివసించుటకు వీలగుచున్నది."

"బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనవలన మానవున కిహపరములను సాధించుట సాధ్య మగుచుండెను."

"బ్రహ్మచర్యవ్రతమే ఆయురారోగ్యములు గలిగి సుసంతానమును బడయుటకు పరమోత్తమమైన సాధనము."

"బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచే నన్నికార్యములు సులభముగా సఫలత నొందు నని నాకు పూర్ణమైన విశ్వాసము గలదు. కాబట్టి నేను జీవనపర్యంతము బ్రహ్మచారినై యుండి నాశక్తినంతను అవైదికమతఖండనయందే యుపయోగించుచు ప్రపంచమున వైదికమతమును స్థాపించెద."

"ప్రియశిష్యులారా! ఆత్మవిజయమే బ్రహ్మబోధకు మూలకందము. అది బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచే లభించును. దానిచే పరమాత్మను సులభముగా పొందవచ్చును."

—శంకరాచార్యులు.

"సోదరులారా! వీర్యమే సాధుత్వము; దౌర్బల్యమే పాపము. కాబట్టి వీర్యవంతులయి దృఢకాయు లగుటకు ప్రబలప్రయత్నము చేయుడు. బలప్రదములయినటువంటివిన్నీ, అలౌకికప్రదమైనటువంటివిన్నీ ఉపనిషన్మార్గముల ననుసరింపుడు. దుర్బలతను పెంపొందజేయు నితరమార్గములను విషయములను త్యజింపుడు."

"లోహమువంటి శరీరనాడులు గలిగినటువంటివిన్నీ, పోత పోయబడిన ఉక్కువంటి స్నాయువులు గలిగినటువంటివిన్నీ, వజ్రముతో ఢీకొను హృదయము గలిగినటువంటివిన్నీ బ్రహ్మచారులతో మన కత్యంతావసరము కద్దు. ఏల యన? మనము పరాక్రమశాలురమై మనుష్యధర్మమును సంపాదించి బ్రహ్మతేజమును పొందవలసియుండెను." —స్వామి వివేకానంద.

"బ్రహ్మచర్యమును సదా కాపాడుచుండవలయును. ఎందుకన, వీర్యముచేతనే ఆత్మ అమరత్వమును పొందుచున్నది. మఱియు శరీరమును దృఢపరచుటకుగాను నియతసమయము వఱకు స్త్రీ పురుషమాత్రు లెల్లరు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును విధిగా పాలించవలయును." —స్వామి నిత్యానంద.

"బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించు బలమును ఉపాసించవలయు నని విద్యార్థులను, యువకులను ప్రేరేపించుచుంటిని. బుద్ధిబలమువినా స్వకీయాధికారములను-స్వరాజ్యమును - బడయలేము. ఒకవేళ సంపాదించినను దానిని కాపాడుకొనజాలము. దేశముయొక్క దాస్యవిముక్తికి వీరవ్రతులే ముఖ్యులు" అనగా దేశమునకు స్వతంత్రము వీరవ్రతు(బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకు)ల వల్లనే కలుగును.

—లోకమాన్య తిలకమహారాజు.

"బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పునరుద్ధరించి ఆ జన్మమరణపర్యంతము బ్రహ్మచర్యవ్రతమును బాలించుచు దానిమహిమను దృష్టాంతపూర్వకముగా చూపెట్టినది మహర్షి దయానందు డొక్కడే. అది మన కుత్సాహకారియై పరమోత్కృష్టమైన మానవసేవామార్గమునకు మనల గొంపోవుచున్నది. మహర్షి తనజీవితమునంతను ప్రజాసేవనిమిత్తమే యుపయోగించెను. ఈశ్వరునియందు వారికిగల విశ్వాసమే సదా సరళమైన మార్గమున నడచుటకు ప్రకాశ మొసగెను. సోదరులారా! మహర్షియొక్క ఆదర్శవ్యక్తిత్వము- బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనము- మన జీవితయాత్ర సులభముగా గడచు మార్గమును చూపుచున్నవి." —కవీంద్ర రవీంద్రనాథుడు.

"ఇప్పుడు బ్రహ్మచారులయొక్క రూపమే మార్పు జెందెను. ప్రాచీనార్యమహర్షులయొక్క సత్యమార్గము లాకాశకుసుమము లాయెను. గురు గోవిందసింహుడు మహా

భారతమును బరించియే క్షత్రియులకు శక్తిని పుట్టించెను. యుద్ధమునకు ముందు శక్తిని స్తుతించుచుండిరి. గురు గోవిందుడు తనశిష్యులకు బ్రహ్మచర్యవ్రతదీక్ష నొసగి వెండ్రుకలు గొరిగించ గూడదని చెప్పెను. ఏల యన బ్రహ్మచర్యవ్రతమునందే బలము— శక్తి—గల దని శాస్త్రములు మొఱపెట్టుచున్నవి. బాలబ్రహ్మచారి యగు భీష్మపితామహుని తర్పణములు వదలునపుడెల్ల తలంచుచునే యుంటిమి. భీష్ముడిప్పటికిని జీవించియే యున్నాడు. హనుమంతుడు "జితేంద్రియం బుద్ధిమతాం వరిష్ఠమ్" బుద్ధిమంతుడును, త్యాగియు, వీరుడును నై యుండెను. కాని మూర్ఖుడుమాత్రము కాడు. బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచేతనే కవ్వడి విజయపతాక మెత్తగలిగెను."

—మాననీయ పండిత మాళవ్య.

"బ్రహ్మచర్యవ్రతసమన్విత యోగమే సుఖమునకు మూలమార్గము. సోదరులారా! మహర్షులయొక్క నిగూఢరహస్యమార్గముల కనుగొనుడు. ఉపనిష దుపదేశముల యొక్క సత్యమార్గమును పట్టుకొన్న ముక్తి లభించును."

—అరవిందయోగి.

"మాతృమయమగు నీ ప్రపంచమున దుర్భావములకు స్థాన మెక్కడ? అని విచారించినచో బ్రహ్మచర్యవ్రతము సుసాధ్యమగును. అప్పుడు పరమపదవి చిక్కును. తల్లి తన సంతానమును పోషించి కాపాడుచున్నది."

— రామకృష్ణపరమహంస.

"తనజీవితమును సార్థకపరచుకొనదలంచు ప్రతిమానవుడు వీర్యమును కాపాడుటయందే తనశక్తినంతయు నుపయోగించవలయును. తద్వారా దైవగుణములను బొందుటకు కటిబద్ధుడు కావలెను. అప్పుడుగాని మానవజీవితము సార్థకపడదు. వీర్యవంతులకే ఈప్రపంచము. వీర్యముగలవారే ఈ సంసారమున రాజ్య మేలిరి. కాని వీర్యరహితులగుటతోడనే వార లుండియు లేనివారైరి."

—స్వామి సత్యదేవు.

"భగవద్గీత, సుశ్రుతాది గ్రంథముల చదివితిని. అందు శారీరక మానసి కోన్నతులకు బ్రహ్మచర్యవ్రతమే ముఖ్యమని చెప్పబడినది. కాబట్టి దానినే యవలంబించితిని."

—కలియుగభీమ-అభినవబలరామ బిరుదాంకిత కోడి రామమూర్తి.

"పరమాత్మరాజ్యమున ప్రేమస్వరూపి యగుటకు వివాహరహితముగా జీవయాత్రను గడపుటయే పరమధర్మము. సంయమియై, పవిత్రుడై బ్రహ్మచర్యవ్రతమయు డగుట దివ్యోపదిష్టము."

—మహాత్మా యేసు.

"మనుష్యజాతిలో సుఖశాంతులను నెలకొల్పుటకు ప్రతిస్త్రీపురుషుడును బ్రహ్మచర్యవ్రతమును సంపూర్తిగా పాలించవలయును. ప్రతిస్త్రీపురుషుడు సంయమశీలతను దృఢమైన విశ్వాసముతో సావధానపూర్వకముగ నభ్యాసము చేయవలయును. అట్లు చేయగలిగినచో సర్వకార్యములు సఫలములు కాగలవు."

—మహాత్మా టాలుస్టాయి.

కాబట్టి పాఠకమహాశయులారా! ఆయురారోగ్యైశ్వర్యసంపన్నులయి, స్వతంత్రులయి స్థిరకీర్తిని గాంచగోరువారెల్ల బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలింపుచు ఋతుగాము లగుదురుగాత మని విన్నవించుచుంటి.

ఆర్యులారా! కామవికారముల జయించుటయే ఇంద్రియదమనము. పరిశుద్ధమనస్కుడే యింద్రియముల జయించగలుగును. ఇంద్రియముల జయించిన వానికే పరమానందము లభించును. కాబట్టి "ఆచార్యో బ్రహ్మచారీ" అను అథర్వవేదవాక్యానుసార ముపాధ్యాయులును బ్రహ్మచర్యవ్రతదీక్షాపరు (ఋతుగాము) లయి విద్యార్థులకు మొదట బ్రహ్మచర్యము (వీర్యము) యొక్క మహిమను తెలియజేసి తదనంతరము విద్యాదానము చేయవలెను. ఏల యన?

"ఆచార్యో బ్రహ్మణో మూర్తిః."
ఆచార్యుడు పరమేశ్వరస్వరూపము.

మఱియు—

"ఆచార్యో మృత్యు ర్వరుణః,
సోమ ఓషధయః పయః."

ఆచార్యుడే శిష్యులపాపముల బోగొట్టువాడు. ఆచార్యుడే శిష్యులకు శాంతిప్రదాత. ఆచార్యుడే శిష్యుల జీవధారణ, రోగనివారణ, జ్ఞానప్రదానములకు మూలకారణము. ఆచార్యుడే మహత్తరమైన భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానోపదేశముల చేయువాడు. ఆచార్యుడు తన

శిష్యుని పండితునిగ జేయగనే శిష్యుడుకూడా ఆచార్యునివలె నగుచున్నాడు. "యథా గురు స్తథా శిష్యో యథా రాజా తథా ప్రజా" కాబట్టి ఆచార్యులుకూడ బ్రహ్మచర్యవ్రతశీలపరాయణులై సుగుణోపేతులై యుండవలయును.

"బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమవల్లనే పృథుమహారాజు పృథివినంతను తనస్వాధీనము జేసికొనగలిగెను."

"బ్రహ్మచర్యవ్రతప్రభావముచేతనే పరశురాము డిరువదియొక్కమార్లు భూపతుల నాశన మొనర్చెను."

"బ్రహ్మచర్యవ్రతముయొక్క మహిమవల్లనే మహాదేవుడు మన్మథుని భస్మీభూతుని జేయగలిగెను."

"బ్రహ్మచర్యవ్రతప్రతిష్ఠచేతనే మార్కండేయుడు అమరుడాయెను."

"బ్రహ్మచర్యవ్రతశక్తిచేతనే నాచికేతు డను బాలబ్రహ్మచారి యమునివద్ద నుండి సుఖముగా తిరిగివచ్చెను."

"బ్రహ్మచర్యవ్రతప్రభావముచేతనే గదా భీష్మపితామహుడు ౧౭౦ సంవత్సరముల వృద్ధుడైనను భారతయుద్ధమునం దద్వితీయుడుగా చెప్పబడెను."

"బ్రహ్మచర్యవ్రతమహాత్మ్యముచేతనే హనుమంతుడు మహావీరు డన బరగి, శ్రీరామునకు ప్రియసేవకుడై జానకిదయకు పాత్రు డయ్యెను."

"బ్రహ్మచర్యవ్రతముయొక్క ప్రతాపముచేతనే లక్ష్మణుడు మహాబలి యగు మేఘనాథు (ఇంద్రజిత్తు)ని వధించెను."

"బ్రహ్మచర్యవ్రతముయొక్క బలముచేతనే శ్రీరాముడు శివధనుస్సును విఱిచెను."

"బ్రహ్మచర్యవ్రతముయొక్క మహిమచేతనే గదా! శ్రీశుకులు రర వందల మహర్షులలో శ్రేష్ఠు డని ప్రసిద్ధి గాంచినది"

"బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుటచేతనే గదా శంకరాచార్యులు అద్వైతమును పునఃస్థాపిత మొనర్చిరి!"

"బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనప్రతాపముచేతనే మహర్షి దయానందులు పాషండమతముల ఖండించి సత్యధర్మముల స్థాపించిరి."

"బ్రహ్మచర్యవ్రత తేజమువల్లనే గదా స్వామి వివేకానందులు అమెరికా మొదలగు నితర దేశములలో హిందూ మతమును స్థాపించగలిగినది."

వేయేల వర్తమానకాలమున గాంధిమహాత్ములు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించినచో దానిమహిమచే నేకార్యమైనను చేయుటకు సాధ్యమగు ననియు, వీర్యమును రక్షణ జేయని మానవుడు పశువుకంటె నధము డనియు నుడుఃచున్నారు. మన మనేకపర్యాయములు విని యున్నాము.

"చిత్తాయత్తం నృణాం శుక్రం శుక్రాయత్తంచ జీవితమ్।
తస్మా చ్ఛుక్రం మనశ్చైవ రక్షణీయం ప్రయత్నతః॥"

"మనుష్యునివీర్యము చిత్తమునకును, వీర్యమునకు జీవమును వశమైయున్నవి. కాబట్టి మనస్సును, వీర్యమును ప్రయత్నపూర్వకముగా రక్షించవలయును."

"దోషభూయిష్టమగు నేటి వాతావరణమున పరమ పవిత్రమైన విద్యార్థిదశ సకలవిధముల పాడగుచుండెను. ఇందుచే శిక్షకు ప్రధానపాత్రులన బరగు విద్యార్థు లిపుడు దుర్గుణభండారము లగుచున్నారు."

ఆధునికవిద్యార్థుల దశ- స్థితిగతులు - బహుశోచనీయముగా నున్న వని వ్రాయవలసివచ్చినందులకు మిగులచింతిల్లుచుంటిని. వైదికధర్మశిక్ష లేమియే ఆధునికవిద్యార్థిసమాజములలో నానావిధములయిన భయంకరదోషములు ప్రవేశించుటకు గారణమయ్యెను. అందుచే జీవితములను సార్థకపరచు మార్గములను గ్రహింపఁజాలకుండిరి. బాల్యావస్థనుండియు వర్తమాన విద్యార్థులు సంస్కారములకు వశులగుచుండిరి. అపూర్ణాంగమగు నేటివిద్యచే వారికి పూర్ణమైన జ్ఞానస్వరూపప్రకాశదర్శన మగుట లేదు. ఆడంబర మను పెనుభూతమునకు వశులయి దుర్వ్యసనముల మఱగి విద్యార్థిదశను గడపుటచేత నూటికి అయిదుగురైనను మంచి కర్మ

రోగులు బయలుదేరుట లేదు. దీనికారణము విద్యాలయములందే అక్షరాభ్యాసముతోపాటు అనేకదుర్గుణము లలవడుటయేగాని వేరొండు గాదు.

ఇప్పటి శిక్షితులకంటె అశిక్షితులే - శిక్ష యన నెట్టిదో యెఱుంగని సామాన్యమనుష్యులే- సకలవిధముల మిగుల బాగుగా నున్నారు. ఇటు లెందుకు జరుగుచున్న దన? ఇప్పటి విద్యార్థులజీవితమునందు - విద్యాధ్యయనమందు - అనేక దుర్గుణములు ప్రవేశించుటయే దీనికి ప్రధానకారణము. కాబట్టి శిక్షాప్రణాళిక వైదికపద్ధతికి రావలయును. అనగా గురుకులవాసము చేయుచు పురుషుడు కనీసము ౨౪ వత్సరములును, స్త్రీ ౧౬ వర్షములును బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుట తప్ప గత్యంతరము కానరాదు.

నిజమునకు విద్యార్థిదశ చాల దొడ్డది. మూల్యము లేనిది. ఈ ప్రారంభావస్థయందే భావిభాగ్యనిర్మాణమునకు గురుతరకార్యసంస్కారము జరుపబడును. కాబట్టి యీదశయందే బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకులయి జితేంద్రియులయి పరోపకార, సదాచార, జ్ఞానవిజ్ఞాన, కళాకౌశలముల బడయవలయును.

భావికాలభాగ్యోదయస్వరూపు లగు నో విద్యార్థులారా! ప్రపంచమునకు - మాతృదేశమునకు - యేకొంచెమో సేవచేయువలె ననెడి కోరికగలదేని ఎందు ప్రవేశించుటచే ఆరోగ్యము చెడి ఆయువు క్షీణించి జ్ఞానము, ఆత్మ, తేజము, స్వాతంత్ర్యము, పురుషార్థము మొదలగు సద్గుణము

లన్నియు నాశనమగుచున్నవో అట్టి కుశిక్షలకు, దుర్వ్యసనములకు, దుర్నీతులకు దూరముగా తొలగి గురుకులములలో ప్రవేశించి బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనముచే సుశిక్షితతేజశ్శాలురై పరమోత్కృష్టమైన మనుష్యజీవితమునకు-చతుర్విధపురుషార్థములకు - పునాదియైన విద్యార్థిదశను సార్థకపరచెదరుగాక! జ్ఞాన, శక్తి, సాహస, ధైర్యాది సుగుణములవల్లనే స్వాతంత్ర్యము లభ్యమగును. హతవీర్యులహస్తగతములయిన శాసనము లెన్నటికి నిలువజాలవు. పనిజేయ జాలవు. చూచుచుంటిమిగదా! కాబట్టి బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకులయి వీర్యము నేమాత్రము నష్టపరచక స్థిరవీర్యులై వైదికవిద్యాన్విత సుశిక్షితులరై మాతృసేవాధురంధరులై స్వాతంత్ర్యమును బడసి అజరామరణు లగుదురుగాక!

"బ్రహ్మచర్యేణ తపసా దేవా మృత్యు ముపాఘ్నత,
మరణం బిందుపాతేన జీవనం బిందుధారణాత్."

—♦ సావాసము ♦—

సావాసముయొక్క మహిమ మిగుల గొప్పది. సత్ప్రవర్తనగాని దుష్ప్రవర్తనగాని సాంగత్యమువల్లనే యలవడును.

మం. అమాఘృతం కృణుతే కేవల మాచార్యో భూత్వా
వరుణో యద్యదైచ్ఛత్ ప్రజాపతౌ,
తద్బ్రహ్మచారీ ప్రాయచ్ఛత్ స్వాన్ మిత్రో అధ్యాత్మనః.

— అథర్వవే. కాం. ౧౧.౫-౧౫॥

"అర్థ.—అమా=ఏకత్వము, సహవాసము, ఐకమత్యము. కేవలంఘృతః=కేవలము శుద్ధతేజోవంతముగా జేయుచున్నది. ఆచార్యుడు వరుణరూపుడై, ప్రజా—పతౌ=ప్రజాపాలకుని విషయమున. యత్ యత్ ఐచ్ఛత్=దేనిని దేనినికోరునో దానిని మిత్రబ్రహ్మచారి తనఆత్మశక్తికొలదిగ నిచ్చుచున్నాడు."

గురుశిష్యులయొక్క దివ్యతేజము అథవా జ్ఞానప్రవాహము సహవాసముచేతనే ప్రవహింపుచుండెను. ఆచార్యుడు వరుణస్వరూపుడై కోరుదానిని శిష్యుడు తనశక్త్యనుసారము పూర్తిచేయున్నాడు.

ఉదా—ప్రాతఃస్మరణీయ మహర్షి దయానందుడు తన గుర్వాజ్ఞను పాలించియేగదా పలుకష్టముల కోర్చి వైదికమతమును పునరుద్ధరింప గలిదినది. మఱియు స్వామి వివేకానందులవారును తమ గురువు నానతి శిరసా వహించి సకలకష్టముల సహించి విదేశముల కేగి యచట హిందూమతమును స్థాపించ గలిగెను.

ఈ మంత్రమున గల "అమా" శబ్దము సహవాసమును అథవా కలసిమెలసియుండుటను తెలియజేయుచున్నది. సూర్యచంద్రులయొక్క సహవాసముచే గలుగు అహోరాత్రమునకు "అమా" అథవా "అమావాస్య" యని పేరు. స్వయంప్రకాశుడగు సూర్యునకు గురువు అథవా ఆచార్యుడని పేరు. సూర్యుని తేజఃప్రభావముచే ప్రకాశించుటవలన చంద్రుడు

వానికి శిష్యుడాయెను. "అమావాస్య" నాడు కలుగు సూర్యచంద్రులయొక్క సావాసమునే యిచట గురుశిష్యరూపముగా "అమా" శబ్దము తెలియజేయుచున్నది. ఆచార్యస్వరూపసూర్యుని విద్యాతేజఃప్రభావముచేతనే శిష్యస్వరూపియగు చంద్రుడు ప్రకాశించుచుండెను. విద్యాధ్యయనము సమాప్తియగు వఱకు సూర్యచంద్రులను గురుశిష్యులిరువు రొకచోట కలసి యుందురు. వేళకు వచ్చి పాఠములు చెప్పి పోవుట అధ్యయనముయొక్కయు, గురువుయొక్కయు లక్షణము గాదనియు, గురువుయొక్క నిరంతరసహవాసముచేతనే శిష్యున కత్యంతలాభము కలుగుచుండెననియు "అమా" శబ్దమే సూచించుచున్నది. మఱియు నీ యుద్దేశముతోనే గురుకులప్రణాళికను వేదములు తెలియజేయుచున్నవి.

మఱియు నీ మంత్రమునగల "ఘృత" శబ్దము. "ఘృ-క్షరణ దీప్త్యోః" అను ధాతువువలన సిద్ధమగు చున్నది. ప్రవాహము నడచుట, ప్రకాశము వ్యాపించుట" అను యీ రెండు ఘృతధాత్వర్థములు. ఈ భావములు రెండే దీనియందు న్నవి. గురుశిష్యుల కీఘృతము స్నేహమును కలుగజేయుచున్నది. ఇదియే పై మంత్రముయొక్క అభిప్రాయము. అనగా గురుశిష్యులస్నేహముచేతనే విద్యాప్రవాహము నడచుచుండెను. జ్ఞానతేజము సర్వత్ర ప్రకాశించుచుండెను. ఇదియే మనుష్యతేజమును బయలుపరచు చుండెను.

"ఆరునెలలు సావాసము చేసిన వారు వారగుదురు" అని సామాన్యముగా మనవా రనుచుందురు. కాబట్టి జ్ఞానులతోడి సహవాసము కలిగెనా ప్రేమ - భ్రమ - పాశములు- బంధములు - తెగిపోవును. ఆప్రేమబంధములు తెగెనా మోహము నాశమగును. మోహము నశించెనా శుద్ధజ్ఞానము లభించును. అది దొరకెనా జీవన్ముక్తియే కలుగును."

కాబట్టి ఆత్మోన్నతిని కలుగజేయు సాధనము లన్నింటిలో సత్సాంగత్యమే శ్రేష్ఠతమమైన సాధనము. సత్సంగమున ప్రపంచమునకు మేలొనగూర్చు సాధనసంపత్తి నిండియున్నది. దుష్టులతోడి స్నేహము స్వపరనాశములకు మూలము. ఇందుచేతనే సత్సంగమహిమ వేదాదిసత్యశాస్త్రములందు కీర్తింపబడినది. అతిక్రూరులు సహితము సత్సాంగత్యమహిమచే మహాత్ములై ముక్తిని పొందిరి. దుర్జనుల సాంగత్యముచే క్రూరులు, రాక్షసులైరి; అగుచున్నారు. కాన

"వరం ప్రాణత్యాగేన పున రధమానా ముపగమః."

దుష్టసాంగత్యము చేయుటకంటె ప్రాణములు త్యజించుట మేలు. ఏల యన దుర్మార్గులతో స్నేహముచేయుచు సదాచారి యగుట ఉక్కుశనగలు తిని జీర్ణించుకున్నట్లుండును. కాబట్టి ఉన్నతిని పొందగోరు స్త్రీపురుషులెల్ల దుష్టులతోడి స్నేహమును ప్రతిజ్ఞాపూర్వకముగా వదలి ప్రయత్నపూర్వకముగా సజ్జనులతోడి సహవాసము చేయవలయును. సజ్జన

స్నేహము చిక్కకపోయినపుడు కుమిత్రాదులతో నుండుటకంటె మిత్ర రహితముగా నుండుటయే శ్రేష్ఠతమము; శ్రేయస్కరమును.

ఒకప్పుడు బలిచక్రవర్తిని విష్ణుభగవానులిట్లు ప్రశ్నించిరి:- "ఓరాజా! నీవు సజ్జనులస్నేహముచే నరకమునకు పోదువా?" దుర్జనులసావాసముచేసి స్వర్గమునకు పోదువా? దానికి "సజ్జనులస్నేహముచేసి నేను నరకమునకే పోదును గాని దుర్జనుల సావాసము చేసి స్వర్గమునకు పోను" అని బలిచక్రవర్తి ప్రత్యుత్తర మిచ్చెను.

బలి యిట్లు పలుకుటకు కారణ మే మనగా యెచ్చట సజ్జను లుందురో అదియే స్వర్గము. ఎచ్చట దుర్జను లుందురో అదియే నరకము. దుష్టులు స్వర్గమునుకూడ నరకముగా మార్చివేయుదురు. సద్గుణు లెచట కేగినను నది స్వర్గముగా మారును.

"సత్సంగః పరమం తీర్థం సత్సంగః పరమం పదమ్।
తస్మాత్సర్వం పరిత్యజ్య సత్సంగం సతతం కురు॥"

సత్సంగమే పరమపవిత్రమైన తీర్థము. సత్సంగమే శ్రేష్ఠతమమైన పదవి అనగా మోక్షమనుట. కాబట్టి సర్వమును త్యజించి మనోవాక్కాయకర్మలచే నిత్యము సత్సంగమునే సేవించుము. అనగా సజ్జనులస్నేహమే చేయుము. నీచసంకల్పములు జనించినపుడెల్ల సజ్జనులయొద్ద కేగి కూర్చొనుట మిగుల శ్రేష్ఠము. అచటి కేగగనే దుష్టసంకల్పములు నశించును.

ఇది స్వానుభవమైన విషయము. కాబట్టి పాఠకమహాశయులు దీనిని విమర్శనతో పరీక్షించెదరు గాక.

సత్సాంగత్యమువలన మనస్సుయొక్క అవివేకము తొలగి సద్బుద్ధి లభించును. శారీరకమానసికోన్నతులకు సుశిక్ష లభించును. భోగవిలాసముల నిస్సారత విదితమగును.

ఎచ్చట, ఎవరికి సన్మిత్రుల, సజ్జనుల సాంగత్యము దుర్లభముగ నుండునో అచ్చట వారు సన్మిత్రి సజ్జనస్వరూప సద్గ్రంథముల పఠించుట మంచిది. సద్గ్రంథ పఠనము ప్రతిసమయమునందును హృదయమునకు శాంతి నొసగును. సంశయపిశాచములు దూరమగును. జ్ఞానాగ్ని ప్రజ్వరిల్లి అంధకారేంధనములు భస్మమగును. వ్యభిచారులు బ్రహ్మచారు లగుదురు. కాని యిక్కాలపు అశ్లీలపు నవలలయొక్క ప్రచారమువలన మానవసమాజమునకు గొప్ప హాని కలుగుచుండెను. విద్యార్థులు దురాచారు లగుటకీ నవలలే కొంత వఱకు గారణ మగుచుండెను. అనగా నీ చెడుగ్రంథముల జదువుటచే బ్రహ్మచర్యవ్రతమును వీర్యమును కాపాడుట కఠినమై వీర్యనష్టము మొదలగు దుర్గుణములు జనించుచుండెను.

కాబట్టి బ్రహ్మచర్యవ్రతమును, వీర్యమును రక్షణ జేసి ఆయురారోగ్యవిజ్ఞానముల పొందగోరు స్త్రీపురుషులెల్లరును, దుష్టగ్రంథముల నాగ్రహపూర్వకముగా త్యజించి స్వామి వివేకానందుడు, మహర్షి దయానందుడు, స్వామిరామతీర్థులు, రామకృష్ణ పరమహంస, భీష్మపితామహుడు, తిలక

మహారాజు, మహాత్మా గాంధి మున్నగు మహాపురుషుల జీవితచారిత్రములను మఱియు నట్టివారిచే వ్రాయబడిన సద్గ్రంథముల నిత్యము చదివి చదివించవలయును. అట్లు చేసిన యెడల కర్మనిష్ఠ, ప్రసన్నత, సేవాసక్తి, దయ, గుణగ్రహణశక్తి మొదలగు సద్గుణములు వృద్ధిజెంది, చింత, భయము, పరాధీనత, దాస్యభావములు మున్నగు దుర్గుణములు నశించి చతుర్విధపురుషార్థములు సిద్ధించును.

“యస్యాస్తి సద్గ్రంథవిమర్శభాగ్యం,
కిం తస్య శుష్కైశ్చపలావినోదైః”

అనగా సద్గ్రంథముల విమర్శించు భాగ్యము గలవానికి చంచలమగు శుష్కవినోదములతో పనియుండదు. కాన నో సోదరులారా! సజ్జనసహవాసము చేయుచు, సద్గ్రంథముల పఠించి స్థిరయశస్సును పొందుదురుగాక!

“సత్సంగత్వే నిస్సంగత్వం నిస్సంగత్వే నిర్మోహత్వం,
నిర్మోహత్వే నిశ్చలతత్త్వం నిశ్చలతత్త్వే జీవన్ముక్తిః.”
“సత్సంగతిః కథయ కిన్నకరోతి పుంసామ్.”

సత్సాంగత్యమువలన మనస్సుయొక్క అవివేకము నశించి సద్బుద్ధి జనించును. శారీరక మానసికోన్నతులకు సుశిక్ష లభించును. సాంసారిక ప్రపంచమునుండి జీవన్ముక్తి కలుగును. భగవద్భక్తి, కృతజ్ఞత, పరోపకారభావములు దృఢములగును. భోగవిలాసములయొక్క నిస్సారత విదితమగును.

సదాచారము - బ్రహ్మచర్యము

"యద్యదాచరతి శ్రేష్ఠ స్తత్తదే వేతరో జనః,
స యత్ప్రమాణం కురుతే లోక స్త దనువర్తతే."

శ్రేష్ఠు లెట్లు వర్తించిన లోక మట్లు వర్తించును.

"ఆచారః ప్రథమో ధర్మః."

ఆచారము పరమోత్తమమైన ధర్మము.

వాస్తవముగా సదాచారము మానవుని జీవితసారమై యున్నది. సదాచారమువల్లనే వ్యక్తిగతసామాజికదోషములు హరింపబడుచున్నవి. ఏదేశమునకుగాని, ఏసంఘమునకుగాని సదాచారమువలన కష్టనష్టములు కలుగుటలేదు; కలుగవు.

సదాచార మన సజ్జనులయొక్క ఆచరణము. మన ఋషులు సదాచారులును, శ్రేష్ఠులును అను సంగతి అందరకు తెలిసియే యున్నది. అట్టివారిచే నియమించబడిన కర్మలు, అథవా మానవోన్నతికి నియమింపబడిన నిబంధనలు సదాచార మనబడుచున్నవి. వా రెట్లాచరించుచుండిరో తదనుసారమే ప్రజలకు బోధించుచుండిరి. వారును బ్రహ్మచర్యవ్రతమును సదాచారముగా తలంచుచుండిరి. ప్రాచీనకాలీనులు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుటలో సత్యధికోద్యుక్తులై యుండుటయే దీనికి కారణము.

ధర్మజ్ఞశిరోభూషణ మగు మనువు సదాచారమువలన కలుగు లాభములనుగూర్చి యీవిధముగా నుడివియున్నాడు:-

శ్లో॥ ఆచారా ల్లభతే హ్యాయు రాచారా దీప్సితాః ప్రజాః,
ఆచారా ద్ధన మక్షయ్య మాచారో హం త్యలక్షణమ్॥

సదాచారమువలన మానవునకు దీర్ఘాయువు, కోరిన సంతానము, అమితసంపత్తు మొదలగునవి కలుగుచున్నవి. సదాచారముచే ననేకదుర్గుణము లంతరించుచున్నవి. మఱియు-

శ్లో॥ సర్వలక్షణహీనోఽపి య స్సదాచారవా న్నరః,
శ్రద్ధధానో ఽనసూయశ్చ శతం వర్షాణి జీవతి॥

సర్వలక్షణరహితు డైనప్పటికిని శాస్త్రములపై శ్రద్ధనుంచువాడును, ఈర్ష్యచే ద్వేషించువాడును సదాచారియైనచో నట్టివాడు నూరువర్షములు సుఖముగా జీవించును.

సదాచారము మానవజాతి కెంతటిహిత మొనగూర్చుచున్నదో పాఠకమహాశయుల కిపుడు బాగుగా తెలిసియుండవచ్చును.

పాఠక సోదరులారా! సదాచారముచే ఫలించు కామము లన్నియు బ్రహ్మచర్యవ్రతాంతర్గతములై యున్నవి. కాన సదాచారమునకు మూలబీజ మీబ్రహ్మచర్యవ్రతమే నని రాద్ధాంతము. సదాచారమును బ్రహ్మచర్యవ్రతమునుండి వేరుపరచజాలము; వేరుపరుచుటకు వీలును లేదు.

సోదరులారా! బ్రహ్మచర్యవ్రతమే మూలసదాచారమని మాయాశయము. ఏలయన సదాచారమునగల సద్గుణము లన్నియు నీ బ్రహ్మచర్యమునం దున్నవి. సదాచారముచే

సకలదోషము లంతమొందుచున్నటులే బ్రహ్మచర్యవ్రతముచేతను సర్వపాపములు నాశనమగును. కనుక బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకుడే నిజమైన సదాచారి.

యోగము - బ్రహ్మచర్యము.

"యోగాత్సంప్రాప్యతే జ్ఞానం యోగో ధర్మస్య లక్షణం।
యోగో పరంతపో జ్ఞేయ స్తస్మా ద్యోగం సమభ్యసేత్."

"యోగమువలన జ్ఞానము లభించుచున్నది. యోగమే ధర్మమునకు రూపము. యోగమే పరమోత్తమమైన తపస్సనబడుచున్నది. కాబట్టి ప్రతివ్యక్తియు విధిగా యోగము నభ్యసించవలయును." అని అత్రిమహర్షి మఱియు—

"యోగ శ్చిత్తవృత్తినిరోధః."

చిత్తవృత్తుల నిరోధించుటయే యోగము. చిత్తవృత్తులు చిత్తము— స్వాధీనము గానంతవఱకు నెన్నియుపాయములు చేసినను నిరుపయోగమగును. చిత్తవృత్తులను స్వాధీనపరచుకొనుటకై మనస్సాధన చేయబడుచున్నది. ఈ మనస్సాధన బ్రహ్మచర్యవ్రతము వినా సిద్ధించదు. ఏలయన యోగాభ్యాసమునకు ముందు బ్రహ్మచర్యవ్రతము పాలించవలసి వచ్చుచున్నది. బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించలేనివాడు యోగభ్రష్టుడై చెడిపోవుచున్నాడు. బ్రహ్మచర్యవ్రతుడే చిత్తవృత్తుల నణుపరచగల శక్తిగలిగి యుండును.

ఆత్మపరమాత్మలను పొందుటయే యోగముయొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యము. ఉపనిషత్తులలో ఆత్మ పరమాత్మలను గాంచు విధాన మిట్లు వర్ణింపబడియున్నది.

"సత్యే లభ్య స్తపసా హ్యేష ఆత్మా
సమ్యజ్ఞానేన బ్రహ్మచర్యేణ నిత్యమ్,
అంతశ్శరీరే జ్యోతిర్మయోహి శుభ్రో
యం పశ్యన్తి యతయః క్షీణదోషాః."

సత్యముచేతను, తపస్సుచేతను, పూర్ణజ్ఞానముచేతను, అవిచలబ్రహ్మచర్యవ్రతముచేతను ఆత్మ (ఈశ్వర) లాభములు కలుగుచున్నవి. అంతఃకరణమునందది వెలుగొందుచు వినిర్మలరూపముగా విద్యమానమై యున్నది. పుణ్యచరితులగు సిద్ధులే దానిని గాంచగలరు.

సత్యము, తపము, ఆత్మజ్ఞానము మొదలగునవి ఏయోగమువలన సిద్ధించుచున్నవో ఆయోగముకూడ బ్రహ్మచర్యవ్రతముమీదనే యాధారపడియున్నది. కనుక బ్రహ్మచర్యవ్రతమే సత్యమైనయోగము. దీనిని బాగుగా పాలించునతడే కర్మనిష్ఠగల యోగి. ఏచిత్తవృత్తుల నిరోధించుటవలన యోగము సిద్ధించుచున్నదో వానివల్లనే బ్రహ్మచర్యవ్రతము పాలింపబడుచున్నది.

యోగశాస్త్రమున యోగమును సాధించుటకు మూడు విధములయిన క్రియలు వ్రాయబడి యున్నవి.

"తపస్స్వాధ్యాయేశ్వరప్రణిధానాని క్రియాయోగః."

తపము, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వరప్రణిధానములను మూటిని క్రియాయోగ మనుచున్నారు. ఈమూడును బ్రహ్మచర్య వ్రతమునందు ప్రధానముగా విద్యమానమై యున్నవి. ఏ అష్టవిధయోగాంగములచే యోగము సిద్ధించుచున్నదో వానిని పాలించుటచే నీ బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పరిపూర్తిగా ఫలించును.

సత్యము - బ్రహ్మచర్యము.

"సత్యేన ధార్యతే పృథ్వీ సత్యేన తపతే రవిః,
సత్యేన వాతి వాయుశ్చ సర్వం సత్యే ప్రతిష్ఠితమ్."

సత్యముచేతనే భూమి నిలబడి యున్నది. సత్యముచేతనే సూర్యుడు ప్రకాశించుచున్నాడు. సత్యముచేతనే వాయువు నడచుచున్నది. సత్యమునందే సర్వము ప్రతిష్ఠితమై యున్నది.

వాస్తవముగా సత్యమే యీ ప్రపంచమునకు బీజరూపము. సకలపదార్థములందును సత్యము విరాజమానమై యున్నది. సత్యము లేనిచోట నేమియు నుండదు. ఏపదార్థముయొక్క సత్యము నాశమగునో అది స్వయముగా నాశమొందును. అస్తిత్వము సత్యముయొక్క ద్వితీయనామము.

ఈ శరీరమునకు సత్యమే బలము; ఆధారమును. దీనిలోనుండు నాత్మకు బ్రహ్మచర్యవ్రతమే సత్యము, ఆధారము. బలము లేనిచో శరీరముయొక్కయు, బ్రహ్మచర్యవ్రతము నాశనమైనచో ఆత్మయొక్కయు అస్తిత్వ ముండజాలదు.

"సత్యమేవ జయతే నానృతమ్।
సత్యేన పంథా వితతో దేవయానః।
యేనాక్రమన్త్యృషయో హ్యాప్తకామా।
యత్ర తత్సత్యస్య పరమం విధానమ్॥"

సత్యమే జయించుచున్నది. అసత్యము కాదు. సత్యముచేతనే దేవమార్గము లభించుచున్నది. ఋషులును సత్యముయొక్క ప్రభావముచేతనే సఫలీకృతమనోరథులగు చుండిరి. సత్యముయొక్క బల మున్నచోట సకల సుఖములు విరాజిల్లుచుండును.

పైన వర్ణింపబడిన సత్యమే బ్రహ్మచర్యవ్రతము. బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాడుచేయు నతడు తన్ను తాను సత్యమునుండి వేరుచేసికొను చున్నాడు. బ్రహ్మచర్యవ్రతమును బాగుగా కాపాడినవాడే సత్యమును తనవశము చేసికొన గలుగుచున్నాడు. అట్టివానినే సత్యము సుఖింపజేయు చున్నది.

ప్రాతఃస్మరణీయుడు భీష్మపితామహుడు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును సత్యశబ్దముచేతనే నభిహిత మొనర్చెను. తన ప్రతి

జ్ఞను దృఢముగా ప్రకటన పరచుటకై సత్యమునే యాధారముగా గొని బ్రహ్మచర్యవ్రతమునకు మహత్వ మొసగెను.

“విక్రమం వృత్రహా జహ్యా ద్ధర్మం జహ్యాచ్చ ధర్మరాట్,
నత్వాహం సత్య ముత్సృష్టం వ్యవసేయం కథంచన.”

‘ఇంద్రుడు తన పరాక్రమమును వీడినప్పటికిని, ధర్మరాజు తన ధర్మమును త్యజించినను యేసత్యమును - బ్రహ్మచర్యవ్రతమును - నేను ధరించియున్నానో దానిని కదాపి వదలజాలను.’

పాఠకమహాశయు లిప్పుడుసత్యముయొక్కయు, బ్రహ్మచర్యవ్రతముయొక్కయు ఏకత్వమును, రహస్యమును గూర్చి బాగుగా తెలిసికొని యుండవచ్చును. ఏపురుషునియొక్క హృదయమున సత్యము నాటుకొని యుండునో వాడే బ్రహ్మచర్యవ్రతరూపసత్యమును పాలించి సద్గతిని పొందును.

కర్తవ్యము - బ్రహ్మచర్యము.

“జయం ప్రాప్నోతి సంగ్రామే యః సుకార్యా ణ్యనుష్ఠితే.”

—విదురనీతిః

సత్కర్తవ్యకర్మలను పాలించువాడే సంగ్రామమున విజయలాభములను పొందగలడు.

“కర్తవ్యమేవ కర్తవ్యం ప్రాణైః కంఠగతైరపి,
అకర్తవ్యం నకర్తవ్యం ప్రాణైః కంఠగతైరపి.”

తనకర్తవ్యకర్మలను ప్రాణము పోవునంతవరకు పాలించవలయును; చేయవలయును. అకర్తవ్యములగు కర్మలను ప్రాణములు కంఠగతమైనను చేయదగదు.

కర్తవ్యకర్మలతోనే సమాజముయొక్కయు, దేశముయొక్కయు స్థితి గలదు. కర్తవ్యమువల్లనే దోషము లంతరించుచున్నవి. కర్తవ్యమును బాగుగా పాలించుటచేతనే మానవునకు సుఖము, శాంతి లభించుచున్నవి. కర్తవ్య మన్నింటియొక్క సారము. కర్తవ్యమునుండి అథవా స్వధర్మమునుండి తొలగి చరించువాని కెన్నటికిని శాంతి దొరకదు. అకర్తవ్యమునకు మించిన పాపము లేదు.

కాబట్టి సోదరులారా! బ్రహ్మచర్యవ్రతమునే సకలకర్తవ్యములకు కర్త యని తలంచుచున్నాము. ఏలయన, ప్రపంచమునగల సకలకర్తవ్యకర్మలు ఒక బ్రహ్మచర్యవ్రతమునే కోరుచున్నవి. దానిమీదనే యాధారపడి యున్నవి. అది సర్వకర్తవ్యకర్మలను వెన్నెముకవంటిది. బ్రహ్మచర్యవ్రతము వినా ఏపనియు సఫలత గాంచనేరదు; జరుగనేరదు.

“కర్తవ్యం సర్వసాధకమ్.”

కర్తవ్యమే సర్వకార్యముల సాధించెడిదై యున్నది. బ్రహ్మచర్యవ్రతమును సకలమును సాధించగలదని సిద్ధమయ్యెను. కనుకనే ఇది మొదటి కర్తవ్యముగా చెప్పబడు

చున్నది. దీనియొక్క ఈకర్తవ్యము నెదుట ప్రపంచమున గల సకలకర్తవ్యములు-కర్మలు- మూకత్వమును వహించుచున్నవి. కాన నీ బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించువాడే నిజమైన కర్తవ్యశీలుడు. అట్టివాడే సకలసుఖములను బహు సులభముగా పొందగలడు.

తైత్తిరీయోపనిషత్తులో ఆచార్యునిద్వారా కర్తవ్యముయొక్క పరిభాష సర్వాంగసుందరముగా చేయబడెను. మఱియు నావచనమునందు బ్రహ్మచర్యవ్రతదీక్షాపరాయణుడే కర్తవ్యమును పాలించవలయును. అథవా పాలించగలడు. అనెడి విధానము గలదు.

“యాన్యనవద్యాని కర్మాణి తాని సేవితవ్యాని
నోఇతరాణి.”

“నిర్దోషమైన కర్తవ్యకర్మలను మాత్రమే చేయవలయును. అట్టివానినే సేవించవలయును. అకర్తవ్యమును సేవించుట యోగ్యము గాదు.”

కనుకనే దోషరహితమైన కర్మలన్నియు కర్తవ్యమునందు లెక్కింపబడెను. కాబట్టి వానిని పాలించుటయే శాస్త్రసమ్మతము. కాని యాకర్తవ్యకర్మలన్నియు బ్రహచర్యవ్రతము వినా చేయబడ జాలవు; నెరవేరవు. కనుక యెవ్విధముగా విచారించినను బ్రహ్మచర్యవ్రతమే సకలకర్తవ్యములకు- కర్మలకు- మూలమని సిద్ధాంతమగుచున్నది.

కాబట్టి బ్రహ్మచర్యవ్రతమే శ్రేష్ఠమైన తపస్సు గాన తనకర్తవ్యకర్మలను, స్వధర్మమును పాలించదలచు ప్రతివ్యక్తియు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును విధిగా పాలించవలయును.

యమనియమములు - బ్రహ్మచర్యము.

“అహింసా సత్య మస్తేయం బ్రహ్మచర్యాపరిగ్రహా యమాః.”

అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహము ఈ అయిదు యమములు.

మనోవాక్కాయకర్మలచే దేనికి కష్టము కలుగజేయకుండుటయే“అహింస.” విన్నదాని విన్నట్లును, చూచిన దాని చూచినట్లును చెప్పుట సత్యము. పరధనమును గాంచి భ్రమించకుండుటయే అస్తేయము. “ఉపస్థేంద్రియ సంయమనము, వీర్యరక్షణము, బ్రహ్మచర్య మనబడుచున్నవి. జీవితయాత్ర సులభముగా గడపుదానికంటె నధికముగా భోగసామగ్రిని ప్రోగుచేయ కుండుట అపరిగ్రహ మనబడుచున్నది” మఱియు.

“అహింసాప్రతిష్ఠాయాం తత్సన్నిధౌ వైరత్యాగః.”

అహింసావ్రతమును పాలించుటవలన వైరభావము నశించుచున్నది.

“సత్యప్రతిష్ఠాయాం క్రియాఫలాశ్రయత్వమ్.”

సత్యమును పాలించుటచేత సకలకార్యములు సఫలీకృతము లగుచున్నవి. మఱియు వాక్ప్రభావమువలన తనకే గాక నితరులకు కూడ సుఖశాంతులు లభించుచున్నవి.

"అస్తేయప్రతిష్ఠాయాం సర్వరత్నోపస్థానమ్."

అస్తేయమును పాలించుటవలన సర్వరత్నములు తమంతటనవియే ప్రాప్తించుచున్నవి. అనగా నట్టివాడందరకు విశ్వాసపాత్రుడగుచున్నాడు.

"బ్రహ్మచర్యప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభః."

బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుటవలన వీర్యలాభములు కలిగి శారీరక మానసిక బలములు లభ్యమై వృద్ధియగును.

"అపరిగ్రహస్థైర్యే జన్మకథన్తా సంబోధః."

అపరిగ్రహముచే జన్మసుధారణవిచారములు జనించి హృదయమున నిస్స్వార్థతాభావము ప్రకాశించును.

పతంజలి మహర్షి ఈ అయిదు యమములను అకాట్య సార్వభౌమ మహావ్రతముగా జెప్పెను. అనగా వీని నన్నివర్ణములవారు సర్వకాల సర్వావస్థలయందు పాలింపవచ్చును.

"శౌచసంతోషతపస్స్వాధ్యాయేశ్వరప్రణిధానాని యమాః"

శౌచము, సంతోషము, తపము, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వరప్రణిధానము ఈ అయిదు నియమము లనబడుచున్నవి.

శరీరమును, మనస్సును పవిత్రముగా నుంచుటకు శౌచమనియును, భోగములయం దిచ్ఛ లేకుండుటకు సంతోష మని

యును, సుఖదుఃఖశీతోష్ణాదిద్వంద్వముల సహించుటకు, పరిమితాహారవిహారములకు తప మనియును, ఓంకారాదుల జపించుటకు, వేదశాస్త్రముల నధ్యయనము చేయుటకు స్వాధ్యాయ మనియును, ఫలాపేక్షరహితముగా పరమాత్మను ఉపాసించుటకు ఈశ్వరప్రణిధాన మనియును నామములు.

"శౌచాత్స్వాంగ జుగుప్సా పరైరసంసర్గః."
"సత్త్వశుద్ధిసౌమనస్యైకాగ్ర్యేంద్రియ
జయాత్మదర్శన యోగ్యత్వానిచ"

బాహ్యశౌచమువలన శరీరమోహము, ఇతరులతో సంబంధము గలిగి యుండవలయు నెడి భావము నశించును. అభ్యంతరశౌచమువలన మనశ్శుద్ధి, ప్రసన్నత, ఏకాగ్రత, ఇంద్రియజయము, ఆత్మను దర్శించుటకు యోగ్యమైనస్థితి ప్రాప్తించును.

"సంతోషా దనుత్తమసుఖలాభః".

సంతోషమువలన సుఖము లభించుచున్నది. మఱియు తృష్ణ నశించి మనస్సునకు శాంతికలుగును."

"కాయేంద్రియ శుద్ధి రశుద్ధి క్షయా త్తపసః"

తపస్సువలన సుందరమైన స్వాధ్యాయము, ఇంద్రియముల జయించుట కధికారము లభించును.

"స్వాధ్యాయాదిష్టదేవతా సంప్రయోగః".

స్వాధ్యాయమువలన ఇష్టసిద్ధి, జ్ఞానోపలబ్ధి కలుగును.

"సమాధిసిద్ధి రీశ్వరప్రణిధానాత్".

ఈశ్వరప్రణిధానమువలన సమాధిసిద్ధియు, దానివలన పరమోత్కృష్టమైన శాంతియు లభించును.

ఆత్మపరమాత్మలు రెండును కలిసినపిమ్మట సుఖదుఃఖములయొక్క సంబంధము నశించును. ఇది సర్వమతసమ్మతమైన సిద్ధాంతము.

యమనియమములు రెండు యోగాంగము లయినప్పటికిని బ్రహ్మచర్యవ్రతమునకుకూడ ప్రధానాంగము లనుటలో సందేహము లేదు. బ్రహ్మచర్యావస్థలో అథవా బ్రహ్మచర్యాశ్రమము లో ప్రతిబ్రహ్మచారియు నీ పది యమనియమములను పాలించుట అత్యావశ్యకమై యున్నది. వీనిని పాలించనిచో బ్రహ్మచర్యవ్రత మేనాటికి సఫలీకృతము కాజాలదు.

ధర్మాచార్యుఁడగు మనువుకూడ ఈ యమనియమములగూర్చి తనయభిప్రాయము నిట్లు వెలిబుచ్చి యున్నాఁడు.

శ్లో॥ యమా న్సేవేత సతతం ననిత్యం నియమా న్బుధః,
యమాన్పతత్యకుర్వాణో నియమాన్కేవలాన్ భజన్.

బుద్ధిమంతుఁడైనవాడు సదా యమముల సేవించవలయును. నియమముల నిత్యము సేవించగూడదు. ఏలయన యమముల పరిపాలించక కేవలము నియమముల సేవించిన పతితుఁడగును.

అనగా అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహము అను నీఅయిదు యమముల సేవించని

పురుషుడు శౌచము, సంతోషము, తపము, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము అను నీ ఐయిదు నియమముల పాలించుచున్నను కార్యమునం దసఫలీకృతుడగుచున్నాడు. కాబట్టి యమ నియమముల రెంటిని సమానముగా సేవించవలయును. బ్రహ్మచర్యవ్రతమున కీరెండును ప్రధానాంగములై యున్నవి. అథవా బ్రహ్మచర్యరూపాత్మ ఈ యమ నియమములతో నేర్పరుపబడిన శరీరమున వసించుచున్నది.

బ్రహ్మచర్యము - ఆరోగ్యము.

"ధర్మార్థ కామమోక్షాణాం ఆరోగ్యం మూలముత్తమమ్।
రోగాస్తస్యాపహర్తారః శ్రేయసో జీవితస్యచ."

చతుర్విధ పురుషార్థములకు ఆరోగ్యమే సర్వోత్తమమైన మూల సాధనము. రోగము జీవితమును చింతా సముద్రములో పడద్రోచి, చతుర్విధ పురుషార్థములను హరించి కాలము రాకపూర్వమే శరీర మను నీ దుర్లభదివ్యగేహమును చితిపై నెక్కించును."

రోగముగల పురుషు డేపనికి కొరగా డనుటయం దతిశయోక్తి యేమాత్రము లేదు. వాడందరకు ఒక విధమైన భారమనిపించును. రోగి ఇహపరముల రెంటికి చెడును. రోగికి ప్రపంచము శూన్యముగా కనబడును. రోగి రాజభవనమం దున్నను, హిమాలయమున కరిగినను మరెచటికేగినను, సుఖ

ము దొరకదు. రోగి మట్టిలో గలిసినపుడే అథవా ప్రకృతి నియమానుసారము ప్రవర్తించినపుడే వానిదుఃఖము దూరమగును.

నిసర్గ రాజ్యమున ప్రతిప్రాణియు నిస్సీమ నీరోగావస్థయందే జనించుచున్నది. కాని మానవులు దుష్క్రియాప్రవిష్టులై చేతులార పవిత్రమైన ఆరోగ్యమును ఈ మానవదేహమును పాడుచేయుచున్నారు. ఎవని ప్రవర్తనానుగుణమైన ఫలము వానికి చిక్కుచున్నది. ఈ విశ్వమున మానవేచ్ఛను మీరి మానవుని రోగిగను నిరోగిగను చేయగల శక్తి మరియొకటి లేదు. చచ్చిపడియున్న జంతువుచుట్టును కాకులు, గద్దలు, కుక్కలు, నక్కలు జేరి తచ్ఛవమును పీకికొని తినునట్లు, గొప్పవా డెవడైన మరణించినవార్త వినుటతోనే సోమరులయిన బ్రాహ్మణబ్రువులు పాత్తరలకై పరుగెత్తుకొని వచ్చి నేను ఘనపాఠిని, నేను పండితుడను, నేను జ్యోతిర్విదుడను, అను తోకలు తగిలించుకొని యజమానుని సర్వవిధముల కష్టపెట్టునట్లును రోగ శోక భయాదులు నష్టవీర్యుడగు పురుషుని ముట్టడించి నానావిధముల బాధించును. "దైవో దుర్బలఘాతకః" ఇది ప్రకృతియొక్క నియమము. కాబట్టి సోదరులారా! మన కిప్పుడు సర్వవిధముల బల మత్యావశ్యకమై యున్నది. ఆరోగ్యము గలబలవంతుడే రారాజు. మహారాజైనప్పటికిని రోగియైనచో వ్యర్థుడే యగును. అట్టివాడు కేవలము బికారిగా పరిగణింపబడును. ఏలయన. "ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము" భోగి సదా రోగియై పడియుండును. రోగగ్రస్తు డెన్నటికిని

సుఖమును, శాంతిని పొందజాలడు. వాడు సదా వియోగమునే పొందుచుండును. వ్యభిచారి రోగరహితుడై ఆరోగ్యమును పొంది బలవంతు డేనాటికి కాజాలడు. వీర్యరక్షకుడే సర్వవిధముల బలవంతుడై సుఖమును శాంతిని, నిరుపద్రవముగా పొందును.

బల త్రయము.

(౧) శరీరబలము, (౨) జ్ఞానబలము, (3) మనోబలము, అను నీ బలత్రయమునందు మనోబలము అథవా ఆత్మబలము మిగుల గొప్పది. ఆత్మబలము లేనిచో సర్వబలములు వృథా యగును. బాహుబలము, సైన్యబలము, ధనబలము, నీతిబలము, మతిబలము, ధృతిబలము, నిశ్చయబలము, చరిత్రబలము, ధర్మబలము, బ్రహ్మబలము, మొదలగు బలములు గాక ఇంకెన్నియో బలములీ ప్రపంచమునగలవు. అవి, ఇవి, సర్వబలములు ఈ బలత్రయమునందే ఇమిడియున్నవి. ఈబల త్రయములో శారీరకబలము మొదటిమెట్టున కధికారియై యున్నది. నీరోగశరీరబలము వినా జ్ఞానబలము, ఆత్మబలము, ఈ రెంటిలో నేదియు లభ్యపడనేరదు. శారీరకబలమే సర్వబలములకు మూలాధారము. కాబట్టి దేశకాలపాత్రల ననుసరించి వ్యాయామము చేయుచు, బ్రహ్మచర్య వ్రతపాలనము ద్వారా, శారీరకబలమును సంపాదించి, తదనంతరము జ్ఞానాత్మబలములతోపాటు దాని కాపాడుట మనకర్తవ్యమై యున్నది.

ఇప్పుడు భారతదేశోద్ధరణకు, ఆత్మబల చారిత్రబలము లత్యంతావశ్యకములై యున్నవి. కాని వానితోపాటు శరీర బలముకూడా నెంపొందిననేగాని మాతృరక్షణ-సంసారసంగ్రామమున జయమును పొందలేము. దుర్బలులమైనచో నితరులకు కామక్రోధాది శత్రువులకు- సదా దాసానుదాసులమై యుండవలసివచ్చును. శరీరబల మున్నచో మనగృహములందు బలవంతముగా నెవరైన జొరబడినచో నట్టి దుర్మార్గులను వెలుపలకు నెట్టి పారద్రోలుట కుపయోగించును. బలములేనిచో లోపలకుదూరినదొంగ తిన్నగా బయటికిపోడు. కాబట్టి మొదట శారీరక బలమును సంపాదించవలయును. ఏలయన శారీరక బలమే సర్వధ్యేయములకు సహాకారి. శరీరమును బాగు చేసికొనజాలనివాడు, అథవా తన్ను తానెరుగనివాడు. శాంతిని, సుఖమును, స్వాతంత్ర్యమును పొందజాలడు. అట్టివాడు దేపని చేసినను విఫలమగునేగాని సఫలత గాంచదు. మరియు శరీరము రోగగ్రస్తమైనచో నట్టివానికి ప్రపంచమునందెద్దియు సుఖము నొసగజాలదు. కాబట్టి శరీరమును ఆరోగ్యముగా నుంచుట మనకు ప్రథమలక్ష్యముగా నుండవలయును. దీని యందే మనదాస్యవిముక్తి కలదు.

"Sound Mind in a Sound Body." అనగా శరీరము పుష్టిగను ఆరోగ్యముగను, ఉన్నచో ఆత్మకూడ బలముగను, సుఖముగను ఉండును. కాని శరీరము దుర్బలమై దుఃఖసమన్వితమైన ఆత్మయును దుర్బలమై దుఃఖమును పొందును."

సోదరులారా! శరీర మారోగ్యయుక్తముగా నున్న, ఆత్మకూడ మిగుల నిర్మలబలసామర్థ్యములచే సుసంపన్నమై వెలుగొందును. రోగావృతమైనశరీరమునందున్న ఆత్మ ఉన్నతిని పొందజాలదు. ఇది ప్రకృతియొక్క నియమము. కాబట్టి ప్రకృతినియమానుసారముగా ప్రవర్తింపుచు సదాచారులై బ్రహ్మచర్యవ్రతమును బాగుగా పాలించి, శరీరమును బాగుచేయుట ప్రధానకార్యముగా భావించి, తదనుసారముగా ప్రవర్తించినచో దాస్యశృంఖలములు తుత్తునియలగును. ఆత్మతేజము ప్రకాశించును. స్వతంత్రులై యథేచ్ఛగా సుఖము ననుభవించెదరు.

ఆర్యులారా! మానవునకు స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ, మహాకారణము లను నాలుగు శరీరములు గలవు. మన యీ శరీరరూప సామ్రాజ్యమున శరీరధారులగు కీటాణువుల యొక్క సేవాసమితి అగణితముగా సర్వత్ర నిండియున్నది. అది మనలను దివారాత్రములు కాపాడుచున్నది. వీని యన్నింటికి రాజు ఆత్మ. దేనికి సేన బలముగా నుండునో దానికి విజయము చేకూరును. సర్వము నింతేనని యెఱుంగుడు. మఱవకుందురుగాక !

బ్రహ్మచర్యము - ధర్మము.

"ధర్మేణైవ జగత్సురక్షిత మిదమ్."
"ధర్మో విశ్వస్య జగతః ప్రతిష్ఠా."
"ప్రజా ఉపసర్పంతి ధర్మేణ."

—నారాయణోపనిషత్తు.

ధర్మముచేతనే ప్రపంచము సురక్షితముగా నుంటున్నది. సృష్టిమర్యాదకు ధర్మమే యాధారము. ధర్మముచేతనే ప్రజలు తమ యభీష్టముల నెరవేర్చుకో గలుగుచున్నారు.

వాస్తవముగా ధర్మమే మనుష్యజీవితమున కత్యంతావశ్యకమైన సాధనము. ధర్మముచేతనే సర్వవిధముల నున్నతిని పొందుచున్నారు. దేని నాశ్రయించి మానవుడు తనజీవితమును సార్థక పరచుచున్నాడో దానిపేరే ధర్మము. అగ్నికి నుష్ణగుణమెట్లో జలమునకు చల్లదనమెటులనో, అటులే యీ శరీరమునకు యమ నియమములకు ఆత్మకు బ్రహ్మచర్యము స్వతస్సిద్ధమైన ధర్మము. ఏ పదార్థము తనస్వధర్మమును విడనాడుచున్నదో అది తన యస్తిత్వమును పోగొట్టుకొని నిరుపయుక్తమగుచున్నది.

"ఉన్నతిం నిఖిలా జీవా, ధర్మేణైవ క్రమాదిహ
విదధానాః సావధానా, లభన్తేఽన్తే పరంపదమ్"

అనగా నీలోకమున సకలజీవములు ధర్మమువల్లనే ఉన్నతిని పొందుచున్నవి. ధర్మనియమానుసారము ప్రవర్తించు

వారే ఉత్తమపదాధికారులగుచున్నారు. కణాదమహర్షి వైశేషికదర్శనమున ధర్మమును గూర్చి యీవిధముగా వ్రాసియున్నాడు.

"యతోఽభ్యుదయ నిశ్శ్రేయససిద్ధిః సధర్మః."

దేని నవలంబించుటచే నిహ పరముల రెంటియందును సుఖము శాంతి లభించుచున్నవో దాని ధర్మమనుచున్నారు. దీనికి విపరీతముగా నుండునది అధర్మము.

ఐహికోన్నతులకు అభ్యుదయమని పేరు. సుస్వాస్థ్య దీర్ఘజీవన ప్రబల సంపత్తి, సుజాయా సుసంతానాదులే ఈ లోకముయొక్క ఉన్నతులుగా భావింపబడుచున్నవి. ఇవన్నియు బ్రహ్మచర్యవ్రతమున కధీనములై యున్నవి. బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకుడే వీనినన్నింటిని సులభముగా పొందగలుగుచున్నాడు.

పారలౌకికవికాసమునకు నిశ్శ్రేయస మనిపేరు. ఆత్మానందము, భూతదయ, పరమోత్సాహము, ఉచ్చకర్తవ్యశీలత, సత్‌జ్ఞానము, మోక్షము మొదలగునవి పారలౌకిక వికాసమున గణింపబడుచున్నవి. ఇవియును బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమవలన సులభముగా సాధ్యమగును. బ్రహ్మచర్యవ్రతానుష్ఠాతకే యివి కొలదికాలములో లభ్యమగును.

కిం బహునా? ఒక బ్రహ్మచర్యవ్రతమునందే ధర్మముయొక్క ద్వివిధోద్దేశములు సిద్ధించుచున్నవి. కాబట్టి బ్రహ్మ

చర్యవ్రతమును మాత్రమే 'ధర్మస్వరూపము' అని మేము తలంచుచున్నాము.

శరీరాత్మలయొక్క ప్రధానధర్మము బ్రహ్మచర్యవ్రతము. దీనిచేతనే శారీరకమానసిక వికాసములు రెండును వృద్ధియగుచున్నవి. కనుకనే బ్రహ్మచర్యవ్రతమునకు ప్రథమస్థానము లభించెను.

నారదుడొకప్పుడు వైకుంఠనివాసియగు విష్ణువునొద్దకు వెళ్ళెను. అభివాదన కుశలప్రశ్నలు జరిగిన తరువాత నారదమహర్షి విష్ణుదేవు నిట్లు ప్రశ్నించెను. "సర్వమెరుంగునట్టియో ప్రభువా! నీ మాయాజాలమున సకలజీవములు చిక్కువడి తెన్నుగానక పరితపించుచుండెను. కావున నవి తరించగలట్టియు, నీకు ప్రియమైనట్టియు మార్గమును మీ శ్రీముఖముతో ప్రకటన పర్చవలయును.

నారదునియొక్క యీ మాటలను విని, భగవంతుడు మిగుల సంతోషించినవాడై యిటులనియె. "ఓ ఋషిశ్రేష్ఠుడా! నీవు ప్రపంచముయొక్క మేలును గోరి యిట్లడిగితివి. గాన నాకు ప్రియమై సకలజీవులు తరించదగిన మార్గమును తెలియజేయుచున్నాడ. వినుము. సమస్తధర్మములలో బ్రహ్మచర్యవ్రతమే నా కమితప్రియమును సకలజీవులు తరించదగినదియు. ఎవడీ బ్రహ్మచర్యవ్రతమును మనోవాక్కాయ కర్మలతో పాలించునో వాడు నిశ్చయముగా నన్ను పొందగలడు. గొప్పయోగులు సహితము బ్రహ్మచర్యవ్రత

సిద్ధివినా మరేదియు కోరుటలేదు. త్రిలోకములందును బ్రహ్మచర్యవ్రతమునకు మించిన వ్రతము, ధర్మము, మరియొకటి లేదు. సత్యము. నమ్ముము పౌమ్మ. మఱవకుము.

కామము

"కామమును నాశనమొనర్పుడు." ఏలయన దీని మహాశక్తియే మానవుని ద్విపాదపశువుగాఁ జేయుచున్నది.

ఒక మనుష్యుడొక సింహపుపిల్లను బెంచెను. ఒకరోజున నాపిల్ల యజమానుడు నిద్రబోవుచుండగా నాతని యెడమచేతిని నాకసాగెను. ఇట్లు నాకుచుండగా పన్ను తగులుటవలన చేతినుండి కొంచెము రక్తము బయలుదేరి నోటికి రుచి తగిలెను. అప్పుడు సింహపుపిల్ల చెవులువంచి రక్తమును నాకమొదలుపెట్టెను. ఇట్లు నాకుటచేత బాధకలిగి యజమానుడు మేలుకొని దాని తొలగించవలయుననెడి యుద్దేశముతో చేతితో పడద్రోసెను. చేయి తగులగనే అది నిలబడి తన జాతిస్వభావానుసారము "గుఱ్ఱుఱ్ఱు"మని గర్జించి యజమానునియొక్క హస్తమును తన పంజాతో గట్టిగా నదిమిపట్టి తిరిగి నెత్తురును నాకసాగెను. అప్పుడు యజమానుడు దీని నింక క్షమించినచో నన్ను చీల్చుకొని తినకమానదని నిశ్చయించుకొని పిస్తోలుతో కాల్చి చంపెను.

ప్రియభ్రాతృవరులారా! కామరూపసింహము మిమ్ములను శోషింపజేయును. గాన మీరు కూడ దాని నతిశీఘ్రముగా మారణహోమముజేసి కనీసము ౧౨ సంవత్సరముల వఱకైనను విషయభోగములకు దూరముగా నుండుడు. దాని మాట సామెంతగానైన తలంపకుడు. అది బ్రహ్మచర్యవ్రతమునకు ప్రబలమైన శత్రువు. బ్రహ్మచర్యవ్రతము నష్టమైనచో అకాలమృత్యు వతిశీఘ్రముగా పట్టుకొనిపోవును. అంధునకద్దమువలె కామాంధునకీజీవితము నిరుపయోగమగును. వానికుపదేశించుటయు నిష్ఫలమేయగును. గుడ్లగూబ పగలు మాత్రమే చూడజాలదు. కామాంధునకు దివారాత్రములు కండ్లు కనబడవు. ఏవిషయ మత్యంత దుఃఖ, నరక ప్రదమో అది. కాముకులకు—మూర్ఖులకు—మిగుల మాధుర్యముగా నుండును. ఏపరమార్థము మనుష్యునకీజన్మయందే అమృత తుల్యమైన శాంతి నొసగునో, ఏది పరోపకార బ్రహ్మచర్య వ్రతములపై ముఖ్యముగా నాధారపడియున్నదో, ఆపరమార్థము ఆపరోపకారము—విషయలోలురకు విషతుల్యముగా నుండును. క్షణికములగు విషయభోగముల నమృత తుల్యముగా భావింతురు. అట్లు తలంచుట మహాఘోర నరకహేతువు. విషయరూపసర్పముచే కరువబడినవానికన్నియు వెగటుగదోచును. వాని దృష్టిలో పాపమే నిండియుండును. వాడు సకల స్త్రీలను పాపదృష్టితోనే చూచును. ఇప్పుడు గొప్ప గొప్ప దేవస్థానములందును వ్యభిచారవృత్తి ప్రవేశించెను. అనేక దేవమందిరములపై వికృతచేష్టలతో నిండియుండు

బొమ్మలు నిర్మింపబడుచున్నవి. పాపులు చేయజాలని దేమున్నది? గొంతులోతు గోతిలో పూడ్చినను వారి పాపదృష్టి మాత్రము మారదు. ఇటువంటి నరుల జీవితములకు ధిక్కారము! ధిక్కారము!

"త్రివిధం నరక స్యేదం ద్వారం నాశన మాత్మనః ।
కామః క్రోధ స్తథా లోభ స్తస్మాదే తత్ త్రయం త్యజేత్ ॥"

నరకముయొక్క ప్రచండమహాద్వారములు మూడు. అవి రాత్రింబగళ్లు తెరువబడియుండును. అందు మొదటిదానిలో విషయములకు దాసులయినవారు బలవంతముగా పడద్రోయబడుదురు. రెండవదానిలో కోపులును మూడవదానియందు లోభులును బంధింపబడుదురు.

విషయలోలురు బ్రతికియుండగనే నరకభోగముల ననుభవించుదురు. వారికి సుఖ మెన్నటికి చిక్కదు. జీవచ్ఛవములయి పడియుందురు. దుర్గంధయుతమగు మలమూత్రములతో నిండియుండు స్థానములలో విహరించువా డెట్లు నరకకూపమునుండి పైకిరాగలడు? సోదరులారా! అస్తి, చర్మ, వసా, రక్తములతో నిండియుండు నరకకూపములవంక నేల చూచెదరు? నరకకూపక్రిము లగుటకేనా? ఛీ! ఛీ! దీనిచే నెట్లు బాగుపడగలరు? అందే స్వర్గసుఖము గలదా? అటులయిన పేడపురుగు మొదలగు కీటకములుకూడా ఆనందము ననుభవించుచున్నవి గదా! వీనికంటె మీ రధికు లెట్లగుదురు? కేవలము మానవశరీరమును ధరించినంతమాత్రమున

మనుష్యులము కాజాలము. విద్య, వినయము, శాంతి, కాంతి, దాంతి, నిగర్వము, అదంభము ఇత్యాది సద్గుణములతో సుభూషితుడై నప్పుడే మనుష్యుడు మనుష్యు డనబడును. అపుడే యీశ్వరసాక్షాత్కారమును పొందగలుగును. కాని వీని యన్నింటికి విషయభోగత్యాజ్యమే, బ్రహ్మచర్యవ్రత పాలనమే, వీర్యరక్షణమే మూలము. సత్యము. మఱవకుడు. ఎన్నటికిని మఱవకుడు. సదా స్మరింపుచుండుడు.

కామాంధులు విషయభోగములనే ప్రేమింపుచు మోహ మను పెనుభూతముచే విషయము లనునాగపాశములచే బంధింపబడినను పాపము! సుఖము దొరకునను నాసచే సదావ్యభిచారమును స్త్రీసంగమును—చేయుచు సకలసుఖములకు మూలకంద మైనటువంటి, పరమోత్కృష్ట మైనటువంటి, ఇహపరముల రెంటిని సాధించుటకు కారణ మైనటువంటి—వీర్యమును వృథాగా పాడుచేయుచు కృతకృత్యుల మైతి మనితలంచుచున్నారే గాని సర్వవిధముల నాశనమగుచున్నామని మాత్రము తెలిసికొనుట లేదు. నల్లులుగల శయ్యా సుఖదాయకము గానట్లు విషయభోగాసక్త మగు జీవితమెన్నటికిని సుఖశాంత్యాదుల నొసంగజాలదు. ఎవరికి శ్రమ? ఎవరికి పీడ? ఎవరికి దుఃఖము? ఎవరి కశాంతి? విషయానురక్తులకే కదా! పాముపడగనీడను వసించు నెలుక యెంతవఱకు సుఖ మనుభవించగలదు? పాముచే సగము మ్రింగబడిన కప్ప పురుగుల నిమిత్తము నలుదిక్కులు పరికింపుచు దొరకిన పురుగులబట్టి మ్రింగునట్లు విషయభోగు లనేక భయంకర

రోగములచే నాక్రమించబడి శల్యావశిష్టులై బాధపడువారయ్యు, విషయభోగముల నిమిత్తము సదా ప్రయత్నములు చేయుచునే యుందురు. తన్నులచే ముక్కు ముఖము మొదలగు అవయవములు బ్రద్దలయినను గాడిదను వదలక దాని వెనువెంటనే పరుగిడునట్లు విషయలోలురకు సర్వవిధముల కష్టనష్టములు సంభవించినను, కుబుద్ధిని వీడక విషయముల వెంటనే తిరుగాడుదురు. కాని మండుచున్న అగ్ని నేతిచేత చల్లారనట్లు విషయములచే మనస్సును తృప్తినొంద జాలదు. కాబట్టి ప్రియ సోదరులారా! ఎన్నటికి తృప్తిజెంద నటువంటి యీ విషయభోగము లను పెనుభూతమునకు సదా దూరముగా నుందురు గాక!

"యచ్చ కామసుఖం లోకే యచ్చ దివ్యం మహత్సుఖం.
తృష్ణాక్షయ సుఖస్యైతే నార్హతః షోడశీంకలామ్."

అనగా నిష్కామమునందు అథవా విషయవైరాగ్యమునందు, ఏసుఖము—శాంతి నిండి యున్నదో దానిలో ౧౬వ వంతుకూడా విషయభోగమునందు లేదు. కాబట్టి పాఠకమహాశయులారా! మహోదర మహాశన మహాపాపియగు కామరిపుని భగవదాజ్ఞానుసారము శీఘ్రముగా మారణహోమము చేయుడు. లేనిచో మీసర్వస్వమును హరించి మిమ్ముల నధోగతిపాలు చేయును. మఱవకుడు. కామరిపుని జయించి మృతజీవు లగుదురుగాక!

—♦ ప్రకృతి - దాని స్వభావము ♦—

ప్రకృతి మిగుల దయాళువు. అదియెంతయు న్యాయకారి. న్యాయమునందది క్షమించుట యెట్టిదో యెరుగదు. ప్రకృతి సదాచారులకు ప్రియమైనతల్లి; దురాచారులకు రాక్షసస్వరూపిణి. కాని కేవలమది రాక్షసికాదు. అది పరమపవిత్ర; దయావతి; జగన్మాత. కేవలము దురాచారులకు మాత్రమే రాక్షసివలె కనబడును. అది మనలను బాగుజేయుటకొరకే దండించుచుండును. ఎదురుదెబ్బ తగిలిన తరువాతనేగదా జాగ్రత్తగా నడచుట; అట్లే జరుగుచున్నది.

ఇప్పుడకాలమునందే వీర్యమును అమితముగా పాడుచేయుటచేత తరుణవయస్కసమాజ మత్యంత నాశోన్ముఖమై ప్రతిదినము రసాతలమున కరుగుచున్నది. మనమెంత బుద్ధిమంతుల మైనను, దుష్కర్మల దాచుట కెంత ప్రయత్నము చేసినను, ఎంత సురక్షితముగా నున్నను, వీర్యమును నష్టపరచిన వెంటనే మృత్యుదేవత మననెత్తిమీద నృత్యముచేయుచు మననిమిత్తము కాచుకొనియుండును. తల్లియైన ప్రకృతి తన పవిత్రహస్తములతో దండము బట్టుకొని మన కుచేష్టలను చూచుచునే యుండును. మన మేవిధముగా వీర్యమును నష్టపరచెదమో తదనురూపముగా మనల దండించుచు మృతప్రాయులగా జేయును. అప్పటికి బాగుపడనిచో క్రుళ్లిన పండ్లవలె మనలను మృత్యువువైపునకు విసరివేయును. అది మనల నెత్తుకపోయి నరకకూపములో బంధించి కూరుచుండబెట్టును.

ఇప్పుడనేక తరుణవయస్కుల వదనములపై నా ప్రకృతియొక్క కర్రదెబ్బలచే నేర్పడిన గాయపుగుర్తులను మనము ప్రతిదినము గాంచుచునే యున్నాము. ఎందరో మహాభయంకరమైన రోగములచేత బాధపడుచు మంచములమీద బడి కొట్టుకొనుచున్నారు. ఎందరో జపమాలల ద్రిప్పుచు రామనామమునకు బదులు కామునిగూర్చి జపించుచున్నారు. ఇట్టివారిగతి యేమగును? "ఇతోభ్రష్ట స్తతోభ్రష్టః" అను న్యాయానుసారము త్రిశంకునివలె దుర్గతినిపొందుటయే వీరిపని. దంభాచారులకు - విషయలాలసులకు ప్రపంచమే కనబడదు.

వర్తమాన కాలమునందనేకులు పాలుకూడ జీర్ణము కానటువంటి అజీర్ణరోగముచేతను, ౧౫ రోజుల కొకపర్యాయమైన తిన్నగా విరేచనము గానటువంటి మలబద్ధరోగముచేతను, బాధపడుచున్నారు. తిన్నతిండి జీర్ణము గాకపోవడముచేతను, గాఢమైననిద్ర పట్టకపోవుటచేతను స్వప్నదోషరోగము జనించి చాటున వైద్యులయొద్ద మందులు తినుచున్నారు. కాని వీర్యమును పాడుచేయువాని నాధన్వంతరియైనను బాగుచేయజాలడు. ఇప్పుడున్న డాక్టరు లాధన్వంతరికంటె గొప్పవారు కాబోలు! కాకేమి! సొమ్మును హరించుటలో మాత్రము గొప్పవారే! ఇప్పటివైద్యులు యమునిసోదరు లనుట నిక్కువము. యముడు ప్రాణములను మాత్రమే గొంపోవుచున్నాడు. డాక్టరులు—వైద్యు లన్ననో! ధనప్రాణముల రెంటిని హరించుచున్నారు. మందులు రోగబీజములను హరిం

పజాలవు. తాత్కాలిక శాంతిమాత్ర మొసగ గలవు. కాని కొన్నిరోజుల కారోగము మరియొక రూపముగా జనించును. వైద్యులసంఖ్య వృద్ధియైనకొలది రోగములు పెచ్చుపెరుగుచుండును. ఇందుకు పత్రికలలో మందులను గూర్చి ప్రకటించిన విజ్ఞాపనలే ప్రబలసాక్ష్యము.

సోదరులారా! మందులను తినుటమానుడు. ప్రకృతికి శరణనుడు! అది పరమదయాళువు. మనలను తప్పక బాగుచేయగలదు. విశ్వాస ముంచుడు. ప్రకృతి దయతప్పినచో మన మొక నిమిషమైనను జీవింపజాలము. అది ముక్కు, నోరు, మలమూత్రములు, చర్మరోమములు మున్నగువాని ద్వారా మనలోనుండు విషమును వెలుపలకు నెట్టివేసి మనల నుత్సాహవంతులనుగా జేయుచున్నది. కాబట్టి ప్రకృతి యొక్క పంచామృతములను అనగా శుద్ధవాయు, ప్రకాశ, జలాదులను మన మనుదినము యథేచ్ఛగా పానముజేయ వలయును. దుష్కర్మల దిగనాడి సుకర్మలద్వారా పునరుద్ధానులము కావలయును. మనము బాగుపడుమార్గము మన చేతులందే యున్నది. ఎవరికివారే వైద్యులు, ఎవరికివారే శత్రువులును మిత్రులును" అని శ్రీకృష్ణభగవానులు నుడివియున్నారు. కాబట్టి సచేతను లగుడు. విషయభోగములకు కడుదూరముగా నుండుడు. ఈజగత్తులో కొలదిగనో, గొప్పగనో కీర్తిని సంపాదింపుడు. నేత్రములు కలిగియుండియు గ్రుడ్డివారివలె చరింపకుడు. మేలుకొనుడు.

"గతం న శోచ్యం"

గడచిన దానిగూర్చి చింతింపకుడు. ఇప్పుడు నిజముగా మనము జాగ్రతపడుట అత్యంతావశ్యకమై యున్నది. కాలుచున్న గృహమును త్యజించి వెలుపలకు వచ్చుట బుద్ధిమంతుని లక్షణము. దానియందే జీవితముగలదు. బాగుపడుటకు మహాత్ముల సదుపదేశానుసారము మనోవాక్కాయకర్మల చరించవలయును. చేయగూడని పనిని గురువు చెప్పినను ధ్రువ, ప్రహ్లాద, శుకాదులవలె నెన్నటికి చేయగూడదు. ప్రాతఃస్మరణీయ భీష్మపితామహుడు తన బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాడుచేయు గురువునాజ్ఞను పూర్తిగా నుల్లంఘించెను. అందుచేత గురుశిష్యులకు ఘోరయుద్ధము జరిగెను. తుదకు గురువగు పరశురాముడా మహాప్రతాపాఖండ బ్రహ్మచర్యవ్రతదీక్షా బద్ధకంకణుడగు భీష్మునిచే నోడింపబడెను. ఇది దేని మహిమ? ఆహా! బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమయేగదా! కాబట్టి మనముకూడ బ్రహ్మచర్య వ్రతమును పాలించుటలో దృఢసంకల్పులము కావలయును.

సోదరులారా! చెడునలవాటు లొక్కసారిగా దూరము కాజాల వనుట సత్యమే కాని—

"పురుషస్య ప్రయత్న శీలస్య అసాధ్యం నాస్తి"

పురుషార్థపరున కీప్రపంచమున సాధ్యముకానిదేదియు లేదు. దృఢచిత్తులమై పనిచేసిన నన్నికార్యములు సులభ

మగును. అభ్యాసముచే అసాధ్యమైన పదవినికూడ పొంద వచ్చును.

"సాధనమున పనులు సమకూరు ధరలోన" అను వేమనార్యోక్తిని మఱువకుడు. సదాస్మరింపు చుండుడు. పవిత్రమైన మనస్సు తల్లి, దండ్రి, గురువు, సుమిత్రులకంటెను మిగులనుపకారి. మనస్సే మనుష్యుని నరకకూపములో బడద్రోయును. మనస్సే మనుష్యుని దుర్గతిని పొందనీయక కాపాడి ఉన్నత స్థితికి గొంపోవును. మనస్సే సుఖదుఃఖములకు నిదానము. మనస్సే స్వర్గ నరక బంధమోక్ష ప్రదాత. గానమనస్సును సదాస్వాధీనమునం దుంచుకొనుడు. కాని మనస్సు గొప్ప మోసకారి. కనుక మనస్సంకల్పముల నెన్నటికి నమ్మకుడు. మనస్సును స్వాధీనపరచుకొన్న జయముగలుగును. మనస్సును జయించలేకపోయిన నరకములో బడద్రోయును. ఇది నిశ్చయము. నమ్ముడు. మనస్సనెడి చపలాశ్వమునకు వివేకమనెడి కళ్ళెమును బెట్టి బంధింపకపోయినచో నది తన యిష్టము వచ్చినట్లు పరుగిడుచు విషయములనెడి బొమ్మజెముడు కంపలో బడద్రోయును. సత్యము, జాగ్రత్తగా నుండుడు. మఱవకుడు, మనస్సునకు దాసుడైనవాడన్నిటికి దాసానుదాసు డగును. అట్టివాడు పండితుడైనను మహాపండితుడైనను మూర్ఖు డగును. మహాబలిశాలియైనను దుర్బలులలో దుర్బలు డగును. రాజైనను దుఃఖియు, భిక్షాపకీరును నగును. మనస్సును జయించినవాడు సర్వమును జయించగలడు. కాబట్టి సోదరులారా! శ్రేష్ఠమైన నియమ

ములద్వారా మనస్సనెడి హయమును స్వాధీనపరచుకొని బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించినచో అథవా ఋతుగాములైనచో ఆత్మోద్ధారకులు, సంఘోద్ధారకులు, దేశోద్ధారకులునై స్వాతంత్ర్యరథము నెక్కి యథేచ్ఛగా చరించగలరు. సత్యము.

—* బాల్య వివాహము *—

ఇది బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పూర్తిగా పాడుచేయు ననుట యతిశయోక్తి గానేరదు. బాల్యవివాహము ప్రత్యక్ష కాల వివాహము. బాల్యవివాహము ధర్మవిరుద్ధమును, అప్రాకృతమును వేదశాస్త్రములకు ప్రతికూలమును అయియున్నది. ప్రకృతి ననుసరించియే ధర్మశాస్త్రములు వ్రాయబడెను.

శ్లో॥ వేదానధీత్య వేదేవా వేదవాపి యథాక్రమం ।
అవిప్లుతబ్రహ్మచర్యో గృహస్థాశ్రమ మావసేత్ ॥

ఎంతవఱకు బాలుడు ఒకవేదమునైనను పూర్తిగా చదువడో కనీసము ౨౫ వర్షములవరకైన అఖండబ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించడో గృహస్థాశ్రమమును సక్రమముగా నడిపించుటకు శక్తిగలుగదో అంతదనుక పెండ్లాడగూడదు. వానికి పెండ్లిచేయను గూడదు. ఇది వేదాజ్ఞ. స్త్రీలకుకూడ నిటువంటి యాజ్ఞగలదు.

"బ్రహ్మచర్యేణ కన్యాయువానం విందతే పతిమ్॥"
అథర్వవే కాం. ౧౧-3-౧౮.

బ్రహ్మచర్యముతో కన్య వయోవంతుడగు పతిని పొందవలయునని అథర్వవేదమందు గలదు.

కాబట్టి యేదేశమున బ్రహ్మచర్య, విద్యారహిత బాల్యావస్థలోనే స్త్రీ పురుషులకు వివాహములు జరుగునో, చేయబడునో ఆదేశము పలుకష్టములకులోనై దుఃఖసాగరమునం బడి మునిగిపోవును.

బాల్యావస్థలోనే వివాహము చేయుటవలన చురుకైన బాలుడు కూడా చెడిపోవుచుండెను.

బాల్యవివాహములవలన దుర్బలసంతానమును గనుచు స్త్రీ పురుషులిరువురు రోగగ్రస్తులై అకాలముననే మరణించుచుండిరి. వారి సంతతికికూడ అదియేగతి పట్టుచున్నది.

"బాల్యవివాహములవలన దేశమునకు, జాతికి, గొప్ప కష్టనష్టములు కలుగుచుండెను."

కాబట్టి సోదరులారా! విచారపూర్వకముగా పని చేయుడు. ధర్మముయొక్కయు, ప్రకృతియొక్కయు నియమానుసారము నడచుకొనుచు పుణ్యభాక్కులయి దేశమును కులమును ఉద్ధరించెదరుగాక!

---

* ఈ విషయము మఱివిపులముగ స్త్రీధర్మతత్వాదర్శ మను గ్రంథమున విమర్శింప బడెను.

—♦ వృద్ధవివాహము ♦—

ఇందు కేవలము ధనలోభముచే వయోవృద్ధులకు ముక్కుపచ్చలారని పసికూనల నిచ్చి వివాహము చేయబడుచున్నది. బాలికకు యౌవనావస్థ వచ్చుసరికి వృద్ధజంబుకము యమపురికి ప్రయాణ మగుచున్నది. అనంతర మాబాల కఠోరమైన వైధవ్యబాధ ననుభవించలేక భ్రూణహత్యాపాపముల కొడిగట్టుచున్నది.

సోదరులారా! వృద్ధావస్థ వచ్చుటతోనే అనగా యేబది సంవత్సరములు దాటగనే వీర్యము తగ్గి మైథునశక్తి నాశమగును. కనుకనే యేబది వర్షములు దాటినపిమ్మట పురుషుడు జితేంద్రియుడై యోగముద్వారా జీవితమును గడుపవలయునని యు, దేశమునకు సేవజేయవలయుననియు వేదశాస్త్రములు పలుకుచున్నవి. కాని అజ్ఞానులగు మన వృద్ధజంబుకములు విషయలోలతచే పరమపవిత్రమైన వైదికధర్మమూలముల ఛేదించి తద్ధర్మవృక్షమును మొదలంట పాడుచేయుచున్నవి. కాన ప్రపంచమును పాడుచేయుట కింతకంటె ఘోరకార్యము మఱియొకటి లేదు. మఱియు నట్టి పాపులకు బాలికల నొసగువారుకూడ ఘోరనరకగాము లగుదురు.

"కన్యాం యచ్ఛతి వృద్ధాయ నీచాయ ధనలిప్సయా।
కురూపాయ కుశీలాయ స ప్రేతో జాయతే నరః॥"

అనగా నేపురుషులు ధనలోభముచే నేమి యెఱుంగని తమ పసిబిడ్డలను వృద్ధునకుగాని, నీచునకుగాని, కురూపునకు

గాని, కుశీలునకుగాని యిచ్చిపెండ్లిచేయుదురో అట్టివారు నీచమగు పిశాచజన్మ మెత్తి తాముచేసిన కర్మలకు తగిన ఫలమును పొందుదురు.

వృద్ధవివాహములవలన వంశము లంతరించుచుండెను; వ్యభిచారవృత్తి పెచ్చుపెరుగుచుండెను; భ్రూణహత్యలు, ఆత్మహత్యలు వృద్ధి యగుచుండెను.

బాల్య వృద్ధ వివాహములవలన బాలవిధవ లభివృద్ధి యగుచుండిరి. అందువలన దేశమున కనిష్టము కలుగుచుండెను. కాన నలుబది సంవత్సరముల వయస్సు చెల్లినవానికిగాని యిరువదియైదువత్సరముల వయస్సురానివానికిగానివివాహము చేయగూడదు. అట్టివారికి బాలికల నీయగూడదు. వారును వివాహ మాడగూడదు. ఏలయన—

"వృద్ధస్య తరుణీ విషమ్."

వృద్ధునకు యౌవనవంతురా లగు తరుణి విషము.

"వృద్ధత్వే జీవన క్షయమ్,
అపక్వం రోగ (దోష) కారణమ్॥"

—♦ యజ్ఞము - బ్రహ్మచర్యము ♦—

"యజ్ఞా ద్భవతి పర్జన్యః పర్జన్యా దన్నసంభవః."

యజ్ఞమువలన మేఘములును, మేఘమువలన అన్నమును, దానివలన సకలప్రాణులును జీవించుచున్నవి.

వేదములయం దనేకవిధములుగా యజ్ఞమహిమ కీర్తింపబడి యున్నది. దేనిద్వారా పరమాత్మ కనుగొనబడుచున్నదో దానిని జ్ఞానులు యజ్ఞమనుచున్నారు. అట్టి యజ్ఞమే ఉపనిషత్తులలో బ్రహ్మచర్యరూపముగా వర్ణింపబడినది.

"అథయద్యజ్ఞ ఇత్యాచక్షతే బ్రహ్మచర్యమేవ, తద్బ్రహ్మచర్యేణ హ్యేవయో జ్ఞాతా తం విందతేఽథయదిష్టమిత్యాచక్షతే బ్రహ్మచర్యమేవ తద్బ్రహ్మచర్యేణ హ్యేవేష్ట్వాఽఽత్మాన మనువిందతే" —ఛాందోగ్యోపనిషత్తు.

యజ్ఞమనునదియే బ్రహ్మచర్యవ్రతము. దాని నెఱుగువాడు బ్రహ్మను పొందుచున్నాడు. దేనిని "ఇష్టి" యనుచున్నారో అదియును బ్రహ్మచర్యమే యైయున్నది. బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుచు యజనము చేయువారే బ్రహ్మను పొందగలుగు చున్నారు.

ఏది "సాత్రాయణ" యజ్ఞ మనబడుచున్నదో అదియును బ్రహ్మచర్యవ్రతమే. ఏలయన బ్రహ్మచర్యవ్రతమువల్లనే అవినాశియగు జీవము కాపాడ బడుచున్నది. దేనిని "మౌన" మనుచున్నారో అదియును బ్రహ్మచర్యవ్రతమే. ఎందుచేతననగా బ్రహ్మచర్యవ్రతముచేతనే పరమాత్మ మననము చేయబడుచున్నది.

ఏది "అనశనాయన" మనబడుచున్నదో అదియును బ్రహ్మచర్యవ్రతమేను. ఏల యందురా? బ్రహ్మచర్యవ్రతముచే సంప్రాప్తమైన ఆత్మజ్ఞానము నష్టము కాజాలదు.

ఏది "అరణ్యాయన" మనబడుచున్నదో అదియును బ్రహ్మచర్యవ్రతమే. ఎందుచేతననగా బ్రహ్మచర్యవ్రతము ద్వారా బ్రహ్మపురము. (కర్మకాండ జ్ఞానకాండల యొక్క ఫలము) లభించుచున్నది. కావున నే స్త్రీపురుషు లీ బ్రహ్మచర్యవ్రతరూప యజ్ఞమును అనుష్ఠించెదరో వా రగ్నిస్వరూపు లయి స్వకీయపరకీయదోషములను భస్మీపటలము చేయగలరు.

యజ్ఞముయొక్క ప్రధానాంగము లన్నియు, బ్రహ్మచారి యొక్కయు బ్రహ్మచర్యవ్రతముయొక్కయు, కార్యములలో రూపకాలంకారముగా గలవు. అనగా బ్రహ్మచర్యావస్థయే యజ్ఞము.

కాబట్టి సోదరులారా! బ్రహ్మచర్యవ్రతమే సర్వోత్కృష్టమైన యజ్ఞము. బ్రహ్మచర్యవ్రత పాలకుడే యజ్ఞకర్తయు భోక్తయునని రాద్ధాంతము.

—♦ బ్రహ్మచర్యము—సుసంతానము ♦—

"కోఽర్థపుత్రేణ జాతేన, యోనవిద్వాన్న ధార్మిక."

"విద్వాంసుడును, ధార్మికుడును గానటువంటి పుత్రుడు పుట్టిన నేమి ప్రయోజనము?"

సంతానము కలిగి వంశమువృద్ధియై కీర్తి గాంచవలయు ననెడి కోరిక యెల్లవారికి నుండును. అట్లుండుట మంచిదే.

కాని యే కొందరో నియమపూర్వకముగా సంతానమును బడయుచున్నారు కొందరకు సంతానమే కలుగుటలేదు. కొందరకు కేవలము స్త్రీసంతానము మాత్రమే కలుగుచున్నది. కొందఱు కేవల పురుషసంతానమునే బడయుచున్నారు. ఇట్లు కలిగినసంతానములో కొంత పురిటిండ్లలోను, కొన్ని రోజులు పెరిగి కొందరును మరణించుచున్నారు. మిగిలినవారిలో నూటికి తొంబదితొమ్మిది మంది దోషభూయిష్ఠులగు చున్నారు. ఇట్లగుటకు కారణ మేమని విచారించినచో బ్రహ్మచర్యవ్రతాభావమేయని తెలియగలదు. బ్రహ్మచర్యవ్రత ప్రణాళిక మన దేశమునుండి అన్యదేశముల కేగిన నాటనుండియే మనకీ దుస్థితి సంభవించినది. ఇటువంటి స్థితిగతులు పూర్వము లేకుండెను. ఈ విషయము ఇప్పటి మన పరిస్థితులను విచారించినచో బాగుగా తెలియగలదు. మన ప్రాచీనులు ఇప్పటివారివలెగాక సంతాననిమిత్తమే మైథునకర్మ యందు ప్రవేశించి అభీష్టసంతానమును బడయుచుండిరి. వీర్యరక్షణప్రతాపమువల్లనే వారి కిటువంటి శక్తి లభించినది. వా రెప్పుడు నిష్ఫలమనోరథులు కాలేదు. వారి సంతానము కూడ ఉత్తమమైన ఆచారవిచారములు గలిగి దీర్ఘాయురారోగ్యములచే సుసంపన్న మగుచుండెను. స్త్రీపురుషసంయోగమువల్లనేసంతానము గలుగుచున్నది. కాబట్టి వారి గుణాగుణములు వారి సంతానమునకు గూడ సంక్రమించుట స్వాభావికమైన విషయమే. ఎట్లన—

బ్రహ్మ నలుగురుపుత్రులను పుట్టించి వారితో ప్రజలను సృష్టించుడని చెప్పెను. కానివారీపని కియ్యకొనక బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుటకు వెడలిపోయిరి. కారణమేమన, బ్రహ్మ వారిని సాత్వికప్రవృత్తితో పుట్టించెను. ఇందువలన వారు బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకులును, సత్వగుణ ప్రధానులును అయిరి. అనంతరము బ్రహ్మ రాజసగుణముతో మఱియేడుగురను పుట్టించెను. వీరురాజసవృత్తితో జనించుటచేత రజోగుణప్రధానులయి ప్రజలను సృష్టించిరి. ఈకథ సత్యమైనను గాకపోయినను మనోవృత్తు లెట్లున్న నటువంటి సంతానమే కలుగు ననుటలో సందేహము లేదు. కాబట్టి సోదరులారా! మనముకూడ బ్రహ్మచర్యవ్రతులమై బలపరాక్రమవంతులమైనచో మనకు కలుగు సంతానముకూడ బలపరాక్రమాదిసద్గుణోపేతమై దాస్యవిముక్తిని జెందగలదు. బ్రహ్మచర్యవ్రతము బాగుగా పాలించబడ నంతవఱకు సుసంతానమును బడయజాలము. ఇప్పుడు బ్రహ్మచర్యవ్రతపూర్వకముగా గర్భాధానము చేయువారు - ఋతుగాములు - లేరనుటలో నతియోక్తి యేమాత్రము గాన్పించదు. అట్లుగానిచో స్వతంత్రులమై స్వరాజ్యము నీపాటికి పొందగలిగి యుందుము. ఏమైథునకర్మ సుసంతానముకొఱకు పుణ్యకర్మగా భావింపబడుచుండెనో ఇప్పు డది అజ్ఞానులయొక్క కృపవలన వ్యభిచారమునకు అథవా భోగవిలాసమునకు అంగముగా మాఱుట మిగుల శోచనీయము.

కాబట్టి పాఠకమహాశయులారా! మనోనుకూలసంతానమును బడసి సద్గుణరాసిగా జేయవలయునన్న, దీర్ఘాయురారోగ్యములచే తులదూగవలయునన్న, దాస్యవిముక్తిని జెంది స్వాతంత్ర్యరథమెక్కి యథేచ్ఛగా స్వర్గధామము జేరవలయునన్న, బ్రహ్మచర్యవ్రత మత్యంతావశ్యకముగా సముచితరీత్యా పరిపాలింపబడవలయును.

బ్రహ్మచర్యము - రోగశాంతి

"జాతమాత్రం నయశ్శత్రుం, వ్యాధించ ప్రశమ న్నయేత్
అతిపుష్టాంగ యుక్తోఽపి, సపశ్చా త్తే నహన్యతే."

శత్రువును, వ్యాధిని పుట్టడముతోనే నాశనమొనర్చుట యోగ్యము. ఏలయన రోగము, శత్రువులు వృద్ధిమైనచో నమితబలవంతులైనను నాశ మొనర్చితీరుదురు.

ఈ దేశమునగల స్త్రీపురుషులలో నిప్పుడు ఆరోగ్యవంతులను, రోగరహితులను కనుగొనుట బహుకష్టసాధ్యముగానున్నది. అనేకులు ఆరోగ్యముకొఱకు వివిధప్రయత్నములు చేయుచున్నారే గాని స్వస్థత చిక్కుటలేదు. అట్లు ఆరోగ్యము కలుగక రోగము లమితముగా వ్యాపించుటకు కారణము బ్రహ్మచర్యవ్రతభ్రష్టులయి, విషయభోగలాలసులై జీవితయాత్రను గడపుటయేగాని వేరొండు గానవచ్చుటలేదు. బ్రహ్మచర్యవ్రతాభావమువల్లనే ఎల్లవాడు రోగిగా కన

బడుచున్నాడు. ఇంద్రియలోలత యధికమగుచుండెను. బ్రహ్మచర్యవ్రత మన నేమో వీర్యమునం దెట్టిమహత్త్వము గలదో తెలియదు; తెలిసికొనుటయు లేదు. బ్రహ్మచర్యవ్రతియై మితాహారియగువాని నేరోగము బాధింపదని మేము ఘంటాపథముగా చెప్పగలుగుచున్నాము. ఎవడు వీర్యమహిమను తెలిసికొనక దాని నమితముగా తన శరీరమున కెడబాపుచున్నాడో పాడుచేయునో అట్టివాడెన్నటికీ రోగములనుశత్రువులబారినుండి తప్పించుకొనజాలడు. తఱచు దురాచారులు మాత్రమే భయంకర రోగముల నెదుర్కొన వలసినవారగుచున్నారు.

"రోగం పాపకారణం."

ఇప్పుడు ప్రజలు వైద్యశాస్త్రోపదేశముల జేయువారిని దూషింపుచు బ్రహ్మచర్యవ్రత ప్రయుక్తాహార విహారముల త్యజించి ప్రకృతి విరుద్ధముగా నడచుచున్నారు. ఇందుచే నారోగ్యమును పొంది సుఖులగుట కడు దుస్తరముగా నున్నది. ఏదో యొకరోగము వారి వెన్నంటి తిరుగాడుచుండెను. పలు విధములయిన మందులను తినుచున్నారు. కాని కొంపలలో దూరుటమాత్రము మానుటలేదు. అటువంటివారేనాటికి ఆరోగ్యమును పొందజాలరు. కాని బ్రహ్మచర్యవ్రతమును బాగుగా పాలించినచో ఆరోగ్యవంతులు కాగలరు. ఏలయన బ్రహ్మచర్యవ్రతము సర్వౌషధములకు పితామహుడు. అమృతముతో సమానమగు మందుల సేవించినను బ్రహ్మచర్యవ్రతమును — వీర్యమును — కాపాడనిచో నట్టివారు రోగ

రహితులగుట కల్ల. కాబట్టి రోగములను మొదలంట నాశనమొనర్చి పూర్ణాయురారోగ్యముల పొందుటకు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును, వీర్యమును బహుజాగ్రత్తగా రక్షణజేయవలయును.

ఒకసంవత్సరకాలము బ్రహ్మచర్యవ్రతమును బాగుగా పాలించినచో నెటువంటి భయంకరరోగములను కూడ మాన్పవచ్చునని అనుభవము గలవైద్యు లనుచున్నారు. అట్టి చికిత్సలనే అనేకరోగుల కుపయోగించగా వారు పూర్ణారోగ్యమును పొందిరి. స్వానుభవము.

బ్రహ్మచర్యము — బ్రహ్మజ్ఞానము

"జ్ఞానం లబ్ధ్వా పరాం శాంతి మచిరేణాధి గచ్ఛతి."

బ్రహ్మజ్ఞానము ప్రాప్తమైన పిమ్మట మానవుడు బహుశీఘ్రముగా పరమానందసుఖమును పొందుట కధికారియగుచున్నాడు.

"ఋతే జ్ఞానాన్నముక్తిః."

"బ్రహ్మజ్ఞానము వినా ముక్తిగలుగజాలదు."

మన ప్రాచీన మహర్షులు బ్రహ్మజ్ఞానప్రాప్తికి అనేక మార్గములు నిశ్చయించిరి. వాని ననుసరించినవారే బ్రహ్మజ్ఞానులు కాగలుగుచున్నారు. బ్రహ్మజ్ఞానము లభించిన పిమ్మట

నంతయు బహుసులభముగా లభ్యమగును. ఈ బ్రహ్మ జ్ఞానము కొరకే నాలు గాశ్రమములు నిర్మింపబడినవి.

ఛాందోగ్యోపనిషత్తులో ఇంద్రవిరోచనుల సంవాదము గలదు. అందు బ్రహ్మచర్యవ్రతమువల్లనే బ్రహ్మజ్ఞానము లభించునని సమర్థింపబడెను. బ్రహ్మ వారిద్దరకు ముప్పది వర్షముల వఱకు అఖండబ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుటకు సుశిక్ష నొసగెను.

“బ్రహ్మచర్యేణ హ్యే వేష్టాత్మాన మనువిందతే.”

బ్రహ్మచర్య వ్రతమును పరిపాలించుట వలన నిశ్చయముగా బ్రహ్మజ్ఞానము ప్రాప్తించుచున్నది.

ప్రశ్నోపనిషత్తులో బ్రహ్మజ్ఞానమును గూర్చి యిట్లు వ్రాయబడెను.

కబంధుడు కాత్యాయనుడు అను నిద్దరు ఋషికుమారులు గలరు. వారిద్దరు ఋషిశ్రేష్ఠుడైన పిప్పలాదమహర్షి యొద్దకు వెళ్లి బ్రహ్మజ్ఞానశిక్ష నొసగు డని సవినయముగా ప్రార్థించిరి. అప్పుడు పిప్పలాదమహర్షి యిట్లు చెప్పెను.

“తాన్ హ స ఋషి రువాచ-భూయ ఏవ తపసా బ్రహ్మచర్యేణ శ్రద్ధయా సంవత్సరం సంవత్స్యథ యథాకామం ప్రశ్నాన్ పృచ్ఛథ యదివిజ్ఞానా స్యామః సర్వం హవో వక్ష్యామః.”

అనగా మీరిద్దరు ఒక సంవత్సరమువఱకు నాయొద్ద నుండి నియమానుసారముగ శ్రద్ధాపూర్వకముగ బ్రహ్మచర్య

వ్రతమును పాలింపుడు. అటుపిమ్మట మీకు కావలసినదాని నడుగుడు. నాకు తెలిసినంతవఱకు యథాశక్తి తెలియజేతును.

ఇత్యాది ప్రమాణములనుబట్టి విచారించగా బ్రహ్మచర్యవ్రతమును బాగుగా పాలించినయతడే బ్రహ్మజ్ఞానమును పొందుట కర్హు డని విస్పష్టమగుచున్నది. వారిద్దరు బ్రహ్మచారులే యని యెఱిగియుండియు, పిప్పలాదమహర్షి బ్రహ్మజ్ఞానముకొఱకు మఱియొకవర్షము వారిద్దరిచే విశేషరూపముగ బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలింపజేసెను. ఎందుచేతననగా బ్రహ్మచర్యవ్రతము వినా బ్రహ్మజ్ఞానము అనుభవము కాజాలదు అని వారు తలంచుచుండిరి.

కాబట్టి పాఠకమహాశయులారా! బ్రహ్మజ్ఞానమును సద్గుణములను అథవా చతుర్విధ పురుషార్థములను సంపాదించి ముక్తిని పొందుటకు బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనమే మూలాధారమను రాద్ధాంతము.

స్త్రీజాతి - బ్రహ్మచర్యము

“బ్రహ్మచర్యేణ కన్యా యువానం విందతే పతిమ్॥”

బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించిన పిమ్మట కన్య వయోవంతుడగు పతిని పొందుచున్నది.

పాఠకులారా! స్త్రీలు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుట కధికారము శాస్త్రములలో లేదనియు, వేదాధ్యయ

నము చేయుట కధికారము గలవారికే బ్రహ్మచర్యవ్రత మూనుటకధికారము గలదనియు కొందరజ్ఞాను లనుచున్నారు. నిజముగా నిట్టి యనాలోచితవిచారములే మానవజాతిని మూఢాచారసముద్రములో పడద్రోయుచున్నవి. స్త్రీలు వేదము చదువగూడ దనెడి నియమ మెచ్చటను లేదని మేము ఘంటాపథముగా చెప్పగలుగుచున్నాము. ఏల యన వేదాధ్యయనముచేసి తదర్థముల బాగుగా నెఱింగిన స్త్రీలు వైదికకాలమునం దనేకు లుండిరి. అందు గాయత్రి, సరస్వతి మొదలగు వారు నేటికిని ప్రపంచమున పూజింపబడుచున్నారు. ఇంతేగాక గార్గి, మైత్రేయి, అరుంధతి మున్నగు విదుషీమణులు వేదాధ్యయన మొనర్చినట్లు వారి చరిత్రలలో వైదిక ప్రమాణము లనేకము గలవు. కాబట్టి స్త్రీలకు వేదము చదువుట కధికారము లేదని మే మెట్లు విశ్వసింతుము? స్త్రీలకు వేదాధ్యయన మొనర్చుట కధికార మున్నపుడు బ్రహ్మచర్య వ్రతమును పాలించుట శాస్త్రవిరుద్ధము కాజాలదు.

మఱియు ఋగ్వేదముయొక్క ౧౦ వ మండలమునందలి ౩౯ - ౪౦ సూక్తములలో ఘోషా యను బ్రహ్మచారిణి ద్వారా ప్రకటమైన మంత్రములుగలవు. వానిలో బ్రహ్మచారిణి వేదాధ్యయనము నుండి గృహస్థాశ్రమములో నడుగిడు వఱకుగల కర్తవ్యకర్మలయొక్క వర్ణన స్పష్టముగా కలదు. కాబట్టి స్త్రీలు వేదాధ్యయనమునకనర్హులనియు, బ్రహ్మచర్య వ్రతమును పాలింపగూడదనియు, యెట్లుచెప్పగలరు? ఎట్లు సిద్ధాంతము కాగలదు?

పురుషుని బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనవిషయమునం దెవ్వరికి సందేహమే యుండదు. కాని స్త్రీలకుకూడ బ్రహ్మచర్య వ్రతపాలనకు పూర్ణాధికారము గలదు. వేదాది సత్యశాస్త్రము లెవ్వియు నీవిషయమును కాదనవు. అనుటయు లేదు. ఉపరోక్తఅథర్వవేదీయమంత్రమువల్లనే ఈవిషయము సిద్ధాంతమగుచున్నది. మఱియు—

"కుమారీం శిక్షయే ద్విద్యాం ధర్మనీతౌ నివేదయేత్,
ద్వయోః కల్యాణదా ప్రోక్తా యా విద్యా మధిగచ్ఛతి."
—హేమాద్రి.

కూతును చదివించవలయును. ధర్మమునందును, నీతియందును ప్రవేశము గలుగజేయుట యోగ్యము. విదుషియగు కన్యవలన రెండుకులములును తరించును.

చదివించవలయు ననెడి యర్థము సాక్షరులనుగా జేయుటమాత్రము గాదు. బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలితులే చదువగలరు. బ్రహ్మచర్యవ్రత మూని అవివాహితగా నున్నంతవఱకే సకల విద్యలు, కళలు నేర్చుకొనుటకు వీలగును. గోభిలాదిగృహ్యసూత్రములందుకూడ స్త్రీలు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించవలయు ననెడి విధి విస్పష్టముగా కలదు.

యవనులయొక్క ఆక్రమణకాలమున స్త్రీల రక్షణార్థము "అష్టవర్షా భవే ద్గౌరి, నవవర్షాచ రోహిణీ" మున్నగు శ్లోకములను కల్పించి పరాశర, శీఘ్రబోధాదులలో నిరికించిరి. అవి నేటికిని గలవు. ఈవిధుల ననుసరించి బాల్యవివా

హములు చేయబడుచుండెను. వారు బ్రహ్మచర్యవ్రతరహితులయి పలుకష్టముల పాలగుచుండిరి. శరీరశాస్త్రతత్త్వవేత్తలగు సుశ్రుతాచార్యులు ౧౬ వర్షములు నిండని బాలికకు వివాహము చేయుట యోగ్యము గాదని నిర్ణయించిరి. కాబట్టి స్త్రీలకు యుక్తవయస్సు రానంతవఱకు వివాహము చేయగూడదు. ఈవిషయ మతివిపులముగా "స్త్రీధర్మతత్త్వాదర్శ" మనుగ్రంథమున బాగుగ చర్చింపబడెను.

—♦ వీర్యరక్షణోపాయములు ♦—

"బంధాయ విషయాసక్తం ముక్త్యైనిర్విషయం మనః."

విషయములందాసక్తి మనోబంధనములకును, నిర్విషయాసక్తమగు శుద్ధమనస్సు మోక్షమునకును కారణభూతములగుచున్నవి.

బ్రహ్మచర్యవ్రతమును విధ్యుక్తముగా పాలించుట - వీర్యమును రక్షించుట మిక్కిలి కఠినమైనపని. కాని సర్వసాధారణముగా నియమోల్లంఘనమే ఈ వ్రతనాశనమునకు గారణ మగుచున్నది. ఈ బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించువారలలో నే కొందఱో సఫలమనోరథు లగుచున్నారు. దీని నిర్వహించుటలో మహాత్ములుకూడ అప్పుడప్పుడు అసావధానులగుచుండిరి. కనుకనే వేదాదిశాస్త్రములందు స్వాస్థ్యముయొక్కయు, ఇంద్రియనిగ్రహముయొక్కయు సంబంధము

వానికివలయు నియమములు నధికముగా చెప్పబడెను. వాని ననుష్ఠించినచో బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుటకు సహాకారిగ నుండగలవు. వ్రతముకూడ పూర్తికాగలదు.

ఈ దేశముయొక్క దౌర్భాగ్యవశముచే నగణిత కుమార్గములు వ్యాపించి సర్వత్ర అమూల్యమైనట్టి వీర్యము దుర్వినియుక్త మగుచున్నది. ఇందుచేతనే మానవులు (ఈశ్వరీయశక్తిని) దివ్యతేజమును గోల్పోయి జీవచ్ఛవము లగుచున్నారు. కొందఱు వీర్యమును కాపాడుట దుస్తర మనుచున్నారు. మఱికొందరు వీర్యమును కూడబెట్టిన రోగములు వచ్చు ననుచున్నారు. కాని అట్లనుటగొప్పపొరపాటును, మొరటుతనమును. ఏలయన వీర్య మవశ్యము రక్షింపబడును. వీర్యమును కాపాడిన (కూడబెట్టిన) రోగములు నశించును. ఆయురారోగ్యము లధికమగును. ధైర్యసాహసేత్యాదిసద్గుణములు పెంపొందును. ఇది స్త్రీ పురుషుల కెల్లరకు కర్తవ్యమై యున్నది. పరమాత్మ ప్రజను సృష్టించుటకును, సుఖముగా జీవితయాత్రను గడుపుటకును మాత్రమే పవిత్రమైన యీశరీరము నిచ్చెను. కాబట్టి యిటువంటి పవిత్రలాభముల పోగొట్టుకొనువాడు దీర్ఘజీవి కాజాలడు. అలభ్యమును, పరమపావనమును నగు యీ మానవగేహము లభించినందులకు సుఖమును, ఆనందమును పొందజాలడు.

పశుపక్ష్యాదులందు గలవీర్యరక్షణ విధానమును మనము తరుచుగా కనులార గాంచుచునే యున్నాము. అసమ

యమున - ఋతుకాలమునఁదక్క - వీర్యమును నాశనమొనర్చుట పశువులయందేమి - పక్షులయందేమి - కానబడదు. పశుపక్ష్యాదులు సంయమనముతో నుండి సమయము నందే - ఋతుకాలమునందే - కేవలము సంతాననిమిత్తమే - వాటియొక్క స్వాభావికమైన యీబలమును ఉపయోగపరచుచున్నవి. మానవజాతియన్ననో ఈవిషయమునం దతినీచముగా ప్రవర్తించుచున్నది. అందును సభ్యతగల సంఘములయొక్క స్థితిగతులు బహునీచముగ నున్నవి. వీరికంటె పర్వతారణ్య ప్రాంతములలో నివసించు ఆటవికు లుత్తమోత్తములు. వారు విషయాసక్తులై పవిత్రమైన వీర్యమును అధికముగ పాడుచేయుట లేదు.

ఉపర్యుక్త విషయముల స్మృతిపథమునం దుంచుకొనియే వీర్యరక్షణోపాయముల కొన్నిటి నిచట వ్రాయుచున్నాము. వానిని జాగ్రతగా పాలించినచో వీర్యరక్షణము జరుగగలదు. ఏస్త్రీపురుషు లీ నియమములను తమ సర్వస్వముగా నెంచుకొని తదనుసారము ప్రవర్తించెదరో వారు తప్పక తాము పొందవలసినదానిని (బ్రహ్మచర్యస్వరూపమును) పొందగలరనియే మానిశ్చితాభిప్రాయము. ఈ నియమములు వైజ్ఞానికరహస్యముతో నిండియున్నవి. వీనికి స్వాస్థ్యసంయమనములతో సంబంధము చెప్పు సిద్ధాంతములు గలవు. మనప్రాచీనమహర్షు లీ నియమములతో నడచుట కచ్చటచ్చట శాస్త్రములలో నుపదేశించుటయే దీనికి మూలకారణము. కాబట్టి వీర్యమును కాపాడుటలో హతాశులయినవారు, శుక్లనష్టరోగులు-

అథవా బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించదలచువారు - ఈ నియమములను కొంతవరకైనను పరీక్షించెదరుగాక! ఈ సదుపాయములవలన లాభము కలుగక పోయినను నష్టము మాత్రము కలుగ దని అతిధైర్యసాహసాదులతో త్రికరణశుద్ధిగా చెప్పగలుగుచున్నాము. ఇంతకంటె నధికముగా చెప్పుట వ్యర్థము.

బ్రాహ్మముహూర్త జాగరణము

"బ్రాహ్మే ముహూర్తే బుధ్యేత ధర్మార్థౌ చానుచింతయేత్
కాయక్లేశాంశ్చ తన్మూలా న్వేదతత్త్వార్థమేవచ."

తా॥ బ్రాహ్మముహూర్తమున లేచి ధర్మార్థముల చింతన జేయవలయును. శరీరక్లేశములను వాని కారణములను గూర్చి విచారించవలయును. మఱియు వేదతత్త్వముల నధ్యయన మొనర్చవలయును.

రాత్రి నాల్గవ జామునకు బ్రాహ్మముహూర్తమని పేరు. బ్రాహ్మముహూర్తమునకు తప్పక నిద్రలేవవలె ననెడు నీవిధి పురాతనకాలమునుండియు నున్నదియే. ఎందువల్ల ననగా నీ బ్రాహ్మముహూర్తమున త్రివిధవాయువులు వీచుచుండును. ప్రకృతి సౌమ్యసౌందర్యాదులతో నిండియుండును. సర్వత్ర శాంతి ప్రసన్నతాదులయొక్క దృశ్యములు కనబడుచుండును. కాబట్టి ప్రాతఃకాలమున సూర్యు డుదయింపక పూర్వ

ము లేచుట ఆయురారోగ్యములకు మిగుల లాభకరమును, శ్రేయస్కరమును. బ్రాహ్మముహూర్తమున లేవవలయు ననెడి విధి ధర్మశాస్త్రములందును, ఆయుర్వేదమునందును గలదు. మఱియు నట్లు లేచుటవలన మిక్కిలి లాభములు కలుగుననియు, దీని దైవసమయమనియు చెప్పుచున్నవి. దివారాత్రములలో నీ బ్రాహ్మముహూర్తము అత్యుత్తమోత్తమము. ఈ వేళకు తప్పక లేచువాడు ఆరోగ్యమును పొంది సదాచారి యగుచున్నాడు. ఈ బ్రాహ్మముహూర్తమున నిద్రించువాని యాయురారోగ్యములు నశించును. అట్టివాడు సోమరియై దరిద్రదశ ననుభవించును; విషయలోలుడై దుర్మార్గుడగును; శాంతశమదమాది గుణములు నశించి క్రోధము హెచ్చును. కాబట్టి వీర్యమును రక్షించి దీర్ఘాయురారోగ్యముల పొంది ప్రతాపమూర్తులయి దాస్యమను పెనుభూతమును మారణ మొనర్చి స్వతంత్రులయి ఆత్మసామ్రాజ్య పట్టాభిషిక్తులు కాగోరువారెల్లరు సదా బ్రాహ్మముహూర్తమున లేచుటకు మున్ముందు ప్రయత్నము చేయవలసియుండును.

"బ్రాహ్మముహూర్తమున లేచుటవలన బుద్ధి మిగుల చురుకుగా పనిచేయును. రోగములు నశించి ఆరోగ్యము కలుగును. సోమరితనము రూపుమాయును. దాన సంపత్కీర్తులు హెచ్చును. సద్వృత్తులు మేలుకొనును."

"సాధ్యమైనంతవఱకు రాత్రి గం ౯ లకు లేక గం ౧౦ లకు పరుండవలయును. తిరిగి తెల్లవారి గం ౩ లకు లేక గం ౪ లకు తప్పక లేవవలయును. ఏలయన స్వప్నములు ప్రాయికముగా నంత్యయామమునందే వచ్చుచుండును. బాల్యావస్థను వమ్మొనర్చినవారు జీవితమంతయు కష్టములతో గడపుచున్నట్లే ప్రాతఃకాలమును నష్టపరచినవానికి దినమంతయు దుఃఖమయముగా నుండును. కాబట్టి ప్రాతఃకాలమున అనగా గం ౩ లేక గం ౪ లకు లేచుటయే శ్రేయస్కరము."

"వీలయినంతవఱకు ప్రకాశముగల ప్రదేశమున అథవా వెలుతురు గలిగి గాలి బాగావచ్చుచు పోవుచుండు గదులలో పరుండవలయును. ఏలయన శుద్ధ జల, వాయు, స్థల, ఆకాశ, ప్రకాశములే జీవము, జీవనాధారములును. వెలుతురు లేనిచో భాగ్యము లేదు; ఆరోగ్యము లేదు."

"Where there is no sun there is no health and wealth."

ఎప్పుడు నొంటరిగా నిద్రించవలయును. దీనియందే బ్రహ్మచర్యవ్రతము గలదు.

"స్వచ్ఛమైనట్టియు, తేలికయైనట్టియు సాదాబట్టలనే కప్పుకొనవలయును. బల్లలు అథవా మామూలు మంచముల మీదనే పరుండవలయును. మెత్తని పరుపులపై పరున్నను, అత్యుష్ణమును కలుగజేయు శాలువలు మొదలగు ఉన్నిబట్టలు

కప్పుకొన్నను యింద్రియములు క్షుబ్ధమై తనుమనస్సులను పాడుచేయును; స్వప్నదోషములు ప్రబలమగును. అందు వలన ఆయురారోగ్యములన్నియు నశించును. అప్పు డిక చెప్పవలసినదేమియు నుండదు."

"శాలువలు మొదలగు మహావస్త్రములు ముక్కలు ముక్కలుగా చినిగిపోయినను వానిని జలదర్శనము చేయించు పాపమున కొడిగట్టుట లేదు. అట్టి దుస్తులలో రోగకీటాణువులు జనించి స్వాస్థ్యమును తినివేయుచున్నవి. కాబట్టి కప్పుకొను టకు ధరించుటకు పక్క వేసికొనుటకు వలయు దుస్తులన్నియు సదా నిర్మలముగా నుండవలయును. మొదలు ఉతుకుటకు వీలుగానటువంటి వస్త్రము లుపయోగించనే గూడదు. ఒక వేళ విధిగా ధరించవలసివచ్చిన యెడల అట్టిదుస్తులు దినము విడిచి దినమైన నెండలో ఆరవేయవలయును. ఏలయన సూర్య ప్రకాశమున రోగకీటాణువులను నశింపజేయుశక్తి గలదు."

"శవమునకు కప్పునట్లు ఆపాదమస్తకము నెన్నడు గుడ్డ కప్పుకొని పరుండగూడదు. ఏలయన మనము వదలు బొగ్గు పులుసు (విష) వాయువునే తిరిగి పీల్చవలసివచ్చును. అది రోగముల పుట్టించి ఆయురారోగ్యముల నాశన మొనర్చును. మఱువకుడు."

"తొందరగా నిద్రించవలయును. తొందరగా లేవవల యును. రాత్రి గం ౧౨ లకు లోపల ఒకగంట నిద్రించినచో నది మూడుగంటల నిద్రకు సమానమగును గం ౬-౭ ల కంటె

నధికముగా నిద్రపోగూడదు. తక్కువగా నిద్రించుచు నెక్కువగా పనిజేయువారు పురుషశ్రేష్ఠు లనబడుదురు. విద్యార్థులు రాత్రి గం ౯ లకే పరుండి తిరిగి తెల్లవారుజామున గం ౪ లకు లేవవలెను. ప్రప్రథమమున అనగా నిద్రనుండి లేచుటతోనే భగవంతుని ధ్యానించవలయును. అథవా సంకల్పమును పవిత్ర పరచవలయును. ఈ నియమము మానవమాత్రులందరు పాటింప దగినదే."

"దీపము లేకుండగనే పరుండవలయును. ఏలయన దీప మున్నచో దానినుండి బొగ్గుపులుసువాయువు బయలుదేరి వాయువునందుగల ప్రాణశక్తిని తినివేయును. అందువలన మన యాయురారోగ్యములు తగ్గిపోవును. ముక్కు నోరు మొద లగు వాటిని కాటుకకొట్లుగా చేయును. లాంతరు మొదలగు దీపములవద్ద చదువుకొను వారు ప్రొద్దున లేవడముతో తెల్లని గుడ్డతో ముక్కునుతుడిచినచో నీ విషయము బాగుగా తెలియ గలదు. పరీక్షించి చూడవచ్చును."

"నిద్రించుట కొక అరగంట ముందుగను, తిరిగి నిద్ర లేచినపుడును ఒకగ్లాసు చల్లని నీరు త్రాగుట మంచిది. మఱియు పరమాత్మను ధ్యానించుచు పరుండవలయును. అట్లే లేవ వలెను."

"నిద్రించుటకు ముందుగా మూత్రవిసర్జనముచేసి లింగ మును, తలను, ముఖమును, మోకాళ్ళవరకు కాళ్లను, మో చేతులవఱకు చేతులను చల్లని నీటితో కడుగుట మిగుల

ఆరోగ్యకరము. నిద్ర బాగుగా పట్టును. స్వప్నదోషములను హరించును. చలికి భయపడిగాని, బద్ధకముచేగాని మలమూత్రముల నష్టపరచగూడదు. అందువలన శుక్లనష్ట మను బ్రహ్మరాక్షసి పట్టుకొనును."

"బాగా నిద్రరానంతవఱకు ప్రక్కపై పరుండగూడదు. ఏలయన వృథగా ప్రక్కమీదపడియున్న మనస్సు దుర్వ్యసనములవంకకు పరుగిడును. నిద్ర సరిగాపట్టదు."

"నిద్రించు సమయమున మనస్సును సంసారపుగొడవనుండి మరల్చవలయును. శాంతమైనటువంటియు గంభీరమైనటువంటియు పవిత్రమైనటువంటియు విచారములు గల్గి ఈశ్వరుని తలంచుకొని పరుండిన తత్క్షణమే నిద్రవచ్చును. కాని నిద్ర నిద్ర యని కలవరించినను నిద్ర రాజాలదు."

"వేడిచేసి నిద్రరానిస్థితిలో చొక్కాల నూడదీసి ఆరుబైట కొంతసేపు యిటునటు తిరిగినచో వేడి తగ్గి మెదడు చల్లబడి తొందరగా నిద్రవచ్చును. పక్కగుడ్డల బాగుగా దులపవలయును. ఏలయన అందున్న వేడి తగ్గి నిద్రవచ్చుటకు సహకారి యగును."

"తిండి తిని కనీస మొక గంటకాలమైన ఆగి మఱి పరుండవలయును. కాని తినగానే పరుండ గూడదు. అట్లుచేసినచో తలకు వేడిమియెక్కి, నిద్ర సరిగా రాక, పట్టక స్వప్నదోషరోగమను పెనుభూతము పట్టకొనును. అది పట్టుకొన్న వదలించుట కడు దుస్తరము, దుర్ఘటము. కాబట్టి రాత్రిపూట కొంచెము తక్కువగా తిని కొంతసేపు యిటునటు తిరిగి పరుండుట మిగుల శ్రేష్ఠము."

"నిత్యము ఉతికిన గుడ్డలు తొందరగా చినిగిపోవు నందురు. కాని నిత్యము ఉతుకని గుడ్డలే మురికిబట్టి త్వరితముగా చినిగిపోవును. కనుక నిత్యము నుతుకుటకుతగిన నూలుగుడ్డలే ధరించవలయును. నిత్యము నుతుకవలయును. నూలుగుడ్డలలో స్వదేశపుగుడ్డలు మిగుల శ్రేష్ఠము. ఇంటరాటము బెట్టి వడికిన మఱింత లాభకరము."

ఉషః పానము

"సవితు రుదయకాలే
ప్రసృతీః పిబే దష్టౌ,
రోగ జరా పరిముక్తో
జీవే ద్వత్సరశతం సాగ్రమ్."

తా॥ సూర్యోదయాత్పూర్వము యెనిమిది దోసిళ్ల మంచినీళ్లు త్రాగిన మనుష్యుడు రోగపీడితుడు కాజాలడు. వృద్ధావస్థ బాధించదు. శతవర్షపర్యంతము జీవించగలడు.

అర్శశ్శోథగ్రహణ్యో జ్వరజఠరజరాకోష్ఠ మేదోవికారా
మూత్రాఘాతస్రపిత్తశ్రవణగలశిరఃశ్రోణిశూలాక్షిరోగాః
యేచాన్యేవాతపిత్తక్షతజకఫకృతావ్యాధయఃసంతిజంతో
స్తాంస్తానభ్యాసయోగాదపహరతిపయఃపీతమంతేనిశాయాః.

తా॥ మూలశంక, నంజు, సంగ్రహణి, జ్వరము, ఉదరవ్యాధులు, మలబద్ధము మొదలగు మలవికారములు, క్రొవ్వు వృద్ధియగుట, మూత్రాశయరోగములు, రక్తపిత్తము, నేత్ర కర్ణ శిరోవ్యాధులు, నడుమునొప్పి మఱియు నితరవ్యాధులును సూర్యోదయాత్పూర్వము చేసిన జలపానమువలన నాశనమగుచున్నవి.

వైద్యాచార్యులందరు సూర్యోదయాత్పూర్వమే-బ్రాహ్మముహూర్తమే - ఉషఃపాన సమయమని ఐకకంఠ్యముగా చెప్పిరి. మఱియు నీ యుషఃకాలజలపానము మిగుల లాభముల కలిగించుచున్నది. దీనివలన మలబద్ధము దూరమై సర్వరోగములు నశించి ఆరోగ్యము కలుగ గలదు. మలబద్ధముగల అనేకరోగుల నీ యుషఃపానవిధిచే నింతకుమున్ను బాగు చేసితిమి. స్వానుభవము. పైశ్లోకమున యెనిమిది దోసిళ్ళ నీరు త్రాగవలయుననెడి విధి గలదు. అందు దేశకాలశరీరబలముల ననుసరించి తగ్గించవచ్చును. కాని కనీస మొకగ్లాసు నీటికి తక్కువ లేకుండ త్రాగవలయును."

ఉషఃపానగుణములు

"ఉషఃపానమువలన వీర్యసంబంధమైన రోగము లనేకములు దూరము కాగలవు."

"కామవికారములు శాంతించును."

"శరీరమున గల వేడి తగ్గును."

"రక్తము శుద్ధియై మేధాశక్తి వృద్ధియగును."

"అజీర్ణము, మలబద్ధము, స్వప్నదోషము మొదలగు రోగములు నశించి శరీరము బలసౌందర్యసమన్వితమగును."

పరీక్షించి చూడుడు.

మలమూత్రవిసర్జన

మలమూత్రములయొక్క వేగము నాపుటవలన శుక్లనష్టరోగము జనించును. కాబట్టి అపానవాయు మలమూత్రములను వచ్చినవెంటనే వదలివేయవలయును దినమునకు రెండు వేళల మలమూత్రముల విసర్జించుట అలవాటు చేసికొనుట మంచిది. మాటిమాటికి మలమూత్రముల వదలుటకు పోవుట హానికరము. బలవంతముగా తినికిటీనికి మలమూత్రముల విసర్జించుటవలన మూలశంక, శుక్లనష్టము అతిమూత్రము మొదలగు దుష్టరోగములు జనించును. మలబద్ధ రోగులు ప్రొద్దుటిపూట శౌచమునకు పూర్వము శీతోదకములో అథవా గోరువెచ్చని నీటిలో కొంచెముప్పుకలిపి త్రాగి పావు గంటకాల మాగి పొట్టను మర్దించినయెడల నెటువంటి మలబద్ధ రోగమైనను యెనిమిదిరోజులలో మొదలంట రూపుమాయును. మఱియు రెండు పెద్దఉశిరికకాయలు తిని మంచినీళ్లు త్రాగి పొట్టబాగుగా రుద్దినను మలబద్ధరోగము దూరమగును. కొన్ని

రోజు లిట్లు చేసి ఆపైన నిద్రనుండి లేచుటతోనే ఒక గ్లాసు మంచినీరు త్రాగుచుండిన తిరిగి యెన్నటికి మలబద్ధరోగము పుట్టదు. నియమితవ్యాయామము చేసినను, సరియైన పద్ధతులతో ప్రాణాయామము చేసినను మలబద్ధరోగము నశించును. పలుచగాగాని, అతికఠినముగా గాని విరేచనమగుటయు హానికరమే. తొందరగా శౌచము శుద్ధిగావలయును. కామవికారములు జనించినపుడెల్ల మలమూత్రముల విసర్జించి గుహ్యప్రదేశమంతయు శీతోదకముతో ప్రక్షాళన మొనర్చిన కామవికారములు శాంతించి మిగుల లాభముకలుగును.

"సర్వేషా మేవ రోగాణాం నిదానం కుపితామలాః."

మలపుకూడికయే సర్వరోగములకు నిదానము. బాగుగా విరేచనమైన దివమంతయు సంతోషముగను, చురుకుగను పనిచేయుట కుత్సాహము జనించును. ప్రమాదము, అగ్నిమాంద్య జ్వరాది రోగము లంటవు.

ఉపస్థేంద్రియ స్నానము

"ఉపస్థేంద్రియ మేవాస్తి పాపరోగప్రదాయకమ్."

ఉపస్థేంద్రియము స్వచ్ఛముగా నున్న మనస్సు శాంతముగా నుండును. కామవికారములు, స్వప్నదోషములు దూరమగును. నేత్రజ్యోతి, విచారణాశక్తి వృద్ధియగును.

గుహ్యేంద్రియము నపవిత్రముగా నుంచుటచేతనే వాస్తవముగా అనేక రోగములు పుట్టుచున్నవి. కాబట్టి మూత్రమును విసర్జించినపుడెల్ల శీతోదకముతో శిశ్నమును కడిగి చల్లబరచవలయును. మఱియు శౌచ సమయమునందుకూడ పెద్ద చెంబుతో నెక్కువగా నీరు పట్టుకపోయి ముందుగా శిశ్నమును కడిగి అటుపిమ్మట గుదప్రక్షాళనముచేసి తిరిగి శిశ్నముపై నీళ్లుపోసి బాగుగా కడుగవలయును. కాని యితరసమయములందు మాత్రము వృథాగా జననేంద్రియమును ముట్టుకొనగూడదు.

మహాపురుషులు కొందఱు శౌచమునకు పోవునపుడు చెంబే తీసికొనిపోరు. సరే దీని నట్లుండ నిండు. గుదప్రక్షాళనకుగూడ సరిపోని చెంబులతో నీరుతీసికొని బయలుదేరు నవనాగరకులు కొందరు గలరు. శౌచమునకు పోయివచ్చిన పిమ్మట పాదప్రక్షాళన మొనర్చుకొనుట యెట్టిదో యెఱుంగని మహనీయులు కొందఱు గలరు. ఇట్టిన్ని తరగతులవారు బయలుదేరుటచేతనే భారతీయులయొక్క ఆచారవ్యవహారములు, మర్యాద మన్ననలు, జాతీయత, రూపుమాసి, ఆయురారోగ్యము లంతరించి, దాస్యమునకు లోనై, మతతత్త్వమును మఱచి పలుదుఃఖము లందుచుంటిమి. మనఆచారవ్యవహారముల మఱచుటచేతనే తొట్టిస్నానము మొదలగు చికిత్స లవసరమాయెను. కాని హిందూమతధర్మానువర్తులమైనచో తొట్టిస్నానము లనవసరమనియే మహాత్ముడు నుడివెను. కాబట్టి సోదరులారా! సోదరీమతల్లులారా!

శౌచానంతరము గుహ్యేంద్రియకరచరణాద్యవయవములను బాగుగా ప్రక్షాళన మొనర్చుకొనుడు. అందువలన ననేకరోగము లంతరించి బహులాభములు కలుగగలవు. సత్యము, మఱవకుడు. త్రికరణశుద్ధిగా మఱవకుడు.

వాయుసేవనము

“సుఖప్రవాతం సేవేత గ్రీష్మే శరది చాంతరా,
నిర్వాణ మాయుషే సేవ్య మారోగ్యాయచ సర్వదా.”

గ్రీష్మశరదృతువులలో సుఖపూర్వకముగా వాయువును సేవించవలయును. మఱియు నితరఋతువులందును ఆయురారోగ్యములకొఱకు గాలిలో తిరుగవలయును.

చరకాదివైద్యశాస్త్రములలో దిశలను బట్టి వాయువుయొక్క గుణము పేర్కొనబడెను. గాలిలో నధికముగా తిరుగుటకూడ నొకప్పుడు నష్టముల కలిగించును. కాబట్టి నియతముగా చరించవలయును. ప్రాతఃకాలమున త్రివిధ వాయువులు వీచుచుండును. కనుక అందప్పుడప్పుడు తిరుగుట మంచిది.

కొందఱు సంధ్యాకాలమునందుద్యానవనములలో సంచరించెదరు. కాని ప్రాతఃకాలమునందే తిరుగుట విశేష లాభదాయకముగా నుండును. గాలిలో తిరుగని వారి యొక్కయు, చీకటిగానున్న గదులలో పరుండువారి యొక్కయు ఆరోగ్యము

సరిగా నుండజాలదు. ఇందుచేతనే డాక్టరులు రోగులను వాయుసేవనకొఱకు గాలి బాగుగావీచు దూరస్థలముల కనుపుచున్నారు. అందుచేత లాభములుకూడ నధికముగా కలుగుచున్నవి.

వాయుసేవనము—దానిగుణములు

“ప్రాతఃకాలవాయువును సేవించినచో- తిరిగినచో- దేహమందలి ధాతువులు, ఉపధాతువులు శుద్ధమై బలసమన్వితములగును.”

“మనోద్వేగము, ఆలస్యము, చింత, దుర్బలత, భయరోగ శోకాది దుర్గుణములు అంతరించును. శారీరకబుద్ధిబలములు వృద్ధియగును.”

“నేత్రదృష్టిశ్రవణశక్త్యాదులకు మంచిలాభము కలుగును.”
“కామవికారములు నశించును.”

సూర్యతాపసేవనము

“ప్రాణః ప్రజానా ముదయ త్యేష సూర్యః.”
—ప్రశ్న-ఉ ౧-౮.

ప్రజలకు ప్రాణస్వరూపుడైన సూర్యుడు ఉదయించుచున్నాడు.

ఇందువలన సూర్యుఁడే మనజీవితమున కాధార మని స్పష్టమగుచున్నది. మఱియు—

సూర్య ఆత్మా జగత స్తస్థుషశ్చ॥

—ఋగ్వే. ౧-౧౧౫-౧.

సూర్యుఁడు స్థావరజంగమములయొక్క ఆత్మప్రకాశకుఁ డగుటవలన పరమేశ్వరునకు సూర్యుఁ డని పేరు.

“సూర్యభగవానునివలన ప్రపంచమునకు కలుగుచున్న లాభ మందఱకు విదితమే. సూర్యుడు లేనట్లయిన సర్వత్ర గాఢాంధకారము నిండి నిబిడీకృతమైయుండును. ప్రపంచమున గల జంతుజాలమంతయు భయంకరమైన శీతముతో నాశ మగు ననుట సత్యదూరము గాదు. వేదములందును సూర్యుని ప్రశంస అధికముగ గలదు.”

“సూర్యుని ప్రభావము మనుష్యుని దేహముపై నధికముగా పడుచున్నది. సూర్యకిరణములసేవనవలన సర్వరోగములు నాశమగుననుటలో సందియము లేదు.”

“వీర్యరక్షణమునకుకూడ సూర్యకిరణములు మిగుల నుపకరించును. నిత్య మొకగంట సూర్యకాంతిని సేవించినటు లయిన మంచి లాభము కలుగును.”

“సూర్యతాపసేవనవలన జీవనశక్తి వృద్ధియగును. మానసికశక్తి పెంపొందును. ఆరోగ్యము కాంతి తేజము ధైర్యసాహసేత్యాది సద్గుణములు వృద్ధియగును?”

కౌపీనధారణము

“కౌపీనవంతః ఖలు భాగ్యవంతః.”

వాస్తవముగా కౌపీనము (లంగోటు)ను ధరించువారే భాగ్యశాలురు.

ఈ దేశమున పూర్వమునుండియు బ్రహ్మచారులు సన్న్యాసులు మాత్రమే ప్రాయికముగా కౌపీనమును ధరించుచున్నారు. కామవికారములు జనించి వీర్యము నష్టము కాకుండుటకే వా రట్లు చేయుట. బ్రహ్మచారులు, సన్న్యాసులు కౌపీనమును ధరించు శాస్త్రవిధికూడ పూర్వమునుండి నేటివరకు గలదు. మఱియు బ్రహ్మచారులు, సన్న్యాసులు, గాక మల్లయుద్ధముచేయు (కుస్తీలనుపట్టు) వారును లంగోట్లను ధరించుచున్నారు. ఏలయన వీరును వీర్యమును బాగుగా కాపాడవలసియుండుదు. విషయలోలురు కౌపీవధారణము మిగుల చెట్టగా దలంచుచున్నారు.

కౌపీనపుగుడ్డ మొద్దుగా నుండకూడదు. ఏలయన అట్టి మొద్దు చెక్కగుడ్డతో తయారుచేసిన లంగోటు ధరించిన వేడిచేసి వీర్యపాతరోగములు పుట్టును. కాబట్టి మామూలు గుడ్డనే లంగోటునిమిత్త ముపయోగించుట యోగ్యము.

వస్త్రముక్రింద లంగోటును ధరించిన నపుంసకత జనించునని కొందఱందురు. అటు లనుట మిథ్యావాద మేగాని వేరు గాదు. కౌపీనమును ధరించిన బహుకాలమువరకు పుంసత్వము కాపాడబడును. స్వానుభవము. మఱియు కౌపీనమును ధరించిన

అండకోశములు (వృషణములు) జారి వృద్ధిగావు. ఇంద్రియములలో ప్రచురశక్తి సంచిత మగుచుండును. మనస్సును స్వాధీనపరచుకొనుటకు వీలుకలుగును. బలము, ఉత్సాహము, ధైర్యము, సదాచారము, సత్త్వము, సత్సాంగత్యము మొదలగు సద్గుణములు వృద్ధియగును.

—* ప్రాణాయామము *—

"దహ్యంతేధ్మాయమానానాం, ధాతూనాం హియథామలా.
తథేంద్రియాణాం దహ్యంతే, దోషాః ప్రాణస్యనిగ్రహాత్."

అగ్నిలో కాల్చబడిన లోహ మెట్లు మలరహితమై శుద్ధమగుచున్నదో అటులే ప్రాణాయామమును చేయుటవలన ఇంద్రియములయొక్క దోషములన్నియు భస్మీపటలము కాగలవు. మఱియు,

ప్రాణో యత్ర విలీయతే మన స్తత్ర విలీయతే।
మనో విలీయతే యత్ర ప్రాణ స్తత్ర విలీయతే॥

ప్రాణ మెచ్చట లయమైన మనస్సుకూడ నచ్చట లయమగును. అనగా మనస్సును స్థిరమగును. ఎచ్చట మనస్సు లీనమైన అచ్చట పంచప్రాణములు లీనమై యుండును.

"ప్రాణాయామముయొక్క విచిత్రశక్తి దాని నభ్యాసము చేయువారికే బోధపడును. కాని సాధారణులు కూడ

దీని లాభముల నెఱుగకపోరు. ఈ ప్రాణాయామము బ్రహ్మచారులకు, రోగులకు, ముఖ్యముగా విధింపబడినది. గృహస్థాశ్రమములో నున్నవారుసహితము ఈ ప్రాణాయామాభ్యాసము చేయవలయుననెడి విధికూడ గలదు. దీనిని సముచితరీతిగా చేయుచుండినచో కష్టసాధ్యమైన రోగములుకూడ దూరము కాగలవు."

ప్రాణాయామము సంధ్యోపాసనకు ప్రధానాంగమై యున్నది. వీర్యరక్షణావశ్యకసాధనములలో ప్రాణాయామము పరమోత్తమము. వీర్యము పలుచ నగుటచేత నది స్వాభావికముగా క్రిందకు ప్రవహించును; పడిపోవును. ఒక్కొకబొట్టు పడిపోవుటచేత, కుండయందుండు జలమంతయు అయిపోయి కుండ వట్టిదగునట్లు, వీర్యము నష్టమగుచుండినచో కొన్నిరోజులకు శరీరము వీర్యరహితమై జీవచ్ఛవమువలె పడియుండి శారీరక, మానసిక యోగ్యతలను పోగొట్టుకొని శీఘ్రముగా నకాలమృత్యువునకు బలియగును. కాబట్టి ఊర్ధ్వరేతస్కులయి అథవా వీర్యమును కాపాడి మస్తిష్కమును, సర్వావయవములను బలపరచుటకు సదా శ్రద్ధవహించుటయే మానవున కుచితధర్మము. కాని విషయలోలురై అప్రాకృతమైన యంత్రసాధనముల నుపయోగపరచుట ధర్మముగాదు. మఱియు వీర్యమును రక్షించి సంతాననిరోధమును బడయుటకు ప్రాణాయామము పరమోత్కృష్టమైన సాధనము."

ఆచార్యులయొక్క మతభేదములచే ప్రాణాయామ మనేకవిధములుగా నున్నది. కాని ముఖ్యమైన భేదములు మూడు మాత్రమే. తక్కినవి వీనియం దంతర్గతములే. ఎట్లన—

"ప్రాణాయామ స్త్రిధాప్రోక్తా పూర కుంభక రేచకైః,
సహితః కుంభక శ్చేతి కుంభకో ద్వివిధో మతః."

"ప్రాణాయామమున కంగములు మూడు. (౧) పూరకము. (౨) కుంభకము. (3) రేచకము. మరియు కుంభకము రెండు విధములు. బాహ్యము, ఆంతరికము"

(౧) పూరకము—కుడిముక్కురంధ్రమును కుడిచేయి బొటనవ్రేలితో నదిమిపట్టి యెడమముక్కురంధ్రముతో నెమ్మదిగా పొట్టను గాలితో నింపుట.

(౨) కుంభకము—అట్లు పీల్చినగాలిని లోపలనే ఆపుజేయుట.

(3) రేచకము—తిరిగి లోపలగాలిని యెడమముక్కురంధ్రముగుండా నెమ్మదిగా వెలుపలకు వదలుట.

ఈ మూడు క్రియలుచేసిన నొక్క ప్రాణాయామ మగును. ప్రతిమనుష్యుడు కనీసము 3 ప్రాణాయామములయిన చేయవలయును.

"ప్రాణాయామాన్ షడాచరేత్"

అనుటచే ప్రతివ్యక్తి ౬ ప్రాణాయామములు చేయవలయును. అనగా ప్రాతఃకాలమున మూడు సాయంకాలమున మూడు అవశ్యముగ చేయవలయును.

ప్రాణాయామము చేయునపుడీ క్రింది మంత్రమును పఠించ వలయును. అనగా నీ మంత్రమును పఠింపుచు ప్రాణాయామమును చేయవలయు ననుట.

ఓంభూః, ఓంభువః, ఓంస్వః, ఓంమహః, ఓంజనః, ఓంతపః, ఓం సత్యం, ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్యధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥

మంత్రము వినా చేయవచ్చుననెడి మతమొండు గలదు. కాని లెక్క లేకుండ చేయుట బహుకఠినము. కాబట్టి సంఖ్యానియమ ముండుటయే పరమోత్తమము.

దుర్గంధిత మైనటువంటి సంకుచితస్థానమున కూర్చుని ప్రాణాయామము చేయుట మిగుల హానికలిగించును. కాబట్టి సర్వాంగసుందరమగు సమతలప్రదేశమున ప్రాణాయామము చేయుట మిగుల శ్రేయోదాయకము. పరిశుద్ధమైన వాయువులో సిద్ధాసనము వేసి కూర్చొని ప్రాణాయామము చేసిన బహు లాభములు కలుగును. ఈ విషయ మతివిపులముగా ప్రాణాయామవిధి యను గ్రంథమున చర్చించబడెను.

"ప్రాణాయామము చేయుటవలన కామవికారములు జనించవు. మనస్సును, ఇంద్రియములును వశములగును. శారీరకబుద్ధి బలములు వృద్ధియగును. రోగభయ ముండదు. శుక్లనష్టరోగము నశించును. శరీరము మనస్సు గూడ వికసించును. దైవగుణము లభించును. మనస్సు అధర్మముల

వంక పడనీయదు. దీర్ఘాయువు, సుసంతానము, లభించును. అతికఠినమైన కార్యములు సహితము సులభమగును."

—♦ సంధ్యావందనము ♦—

ఋషయో దీర్ఘసంధ్యాత్వా ద్దీర్ఘమాయు ర్వాప్నుయుః
ప్రజ్ఞాం యశశ్చ కీర్తించ బ్రహ్మవర్చసమేవచ. "

"ఋషులు దీర్ఘకాలము సంధ్యావందనము చేయుటచేతనే దీర్ఘాయువు, సుబుద్ధి, సుకీర్తి, బ్రహ్మతేజాముల పొందగలిగిరి."

సంధ్యావందనప్రణాళిక యీ దేశమునం దెప్పటినుండియో గలదు. మన భారతసోదరులకు దీనితో నమితపరిచయమున్నది. ఇది మానవజాతికి మహదావశ్యకమైన కర్తవ్యకర్మగా నున్నది.

ఏకాగ్రచిత్తముతో ధ్యానించుట; పరమేశ్వరోపాసన చేయుట; దినమంతయు చేసిన పనులనుగూర్చి విచారించి చెడుకార్యములగూర్చి పశ్చాత్తాపపడుట; ఇకముం దెన్నడు చెడుకార్యములు చేయనని ప్రతిజ్ఞబూనుట; ఇంతటనుండియు సద్వ్యవహారములలో గడుపుదును గాక యని పరమాత్మను ప్రార్థించుట మున్నగునవి సంధ్యావందనముయొక్క అర్థములు.

సంధ్యావందనములో గొప్పరహస్యము దాగియున్నది. ఇందుచేతనే అత్యంతావశ్యకమైన పనులుకూడ మానుకొని సంధ్యావందనము చేయుట. మహాభారతయుద్ధమునందును సంధ్యావేళయగుటతోనే యుద్ధమును ముగించి భీష్మపితామహ, శ్రీకృష్ణ, యుధిష్ఠిరాదులు సంధ్యావందనము చేయుచుండిరి. సంధ్యావందనముయొక్క మహాత్మ్యను తెలిసికొనుట కిది చాలును.

సంధ్యావందనము ఉదయము, సాయంత్రము తప్పక చేయవలయును. సంధ్యావందనము చేయునపుడు గాయత్రిని జపించు విధానము గలదు. కాన దాని నీ క్రింద వ్రాయుచున్నాము.

ఓంభూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్."

అర్థ.—ఈ మంత్రమునకు మొదట "ఓమ్" ఉన్నది. ఈ ఓంకారము పరమేశ్వరునియొక్క సర్వోత్తమ నామము. ఇందలి అ, ఉ, మ్ యీమూడు అక్షరములు కలసి ఒక "ఓమ్" సముదాయమైన ఈయొక్క నామమునుండి పరమేశ్వరుని యొక్క అనేకనామములు ధ్వనించుచున్నవి. ఎట్లన— అకారము విరాట్, అగ్ని, విశ్వాది నామములకును; ఉకారము హిరణ్యగర్భ, వాయు, తైజసాది నామములకును; మకారము ఈశ్వర, ఆదిత్య, ప్రాజ్ఞాది నామములకును, వాచకములకును గ్రాహకములై యున్నవి. ఇట్లే వేదాది సత్యశాస్త్రములందు స్పష్టముగా వ్రాయబడియున్నది.

ఓమ్ ఖమ్ బ్రహ్మ॥ యజుః-అ ౪౦ మం ౧౭

ఓ మిత్యేతదక్షర ముద్గీథ ముపాసీత॥

—ఛాం. ఉప. ఖం ౧॥

ఓమిత్యే తదక్షర మిదగ్ం సర్వం తస్యోపవ్యాఖ్యానం॥

—మాండూక్య. ఖం ౧॥

సర్వే వేదా యత్పద మామనంతి తపాగ్ంసి సర్వాణి చ యద్వదంతి యదిచ్ఛంతో బ్రహ్మచర్యం చరంతి తత్తే పదం సంగ్రహేణ బ్రవీ మ్యోమి త్యేతత్॥ —కఠోపనిష. వల్లి ౨ ఖం ౧౫॥

చూడుడు. ఇట్టి ప్రకరణములందు ఓంకారాది నామములచేత పరమాత్మ గ్రహింపబడినాడని తెలుపుటకు నిక్కడనీ ప్రమాణములు చూపబడెను. కాని విశేషముగా తెలిసికొనగోరువారు "ఓంకారోపాసన" మను గ్రంథమును చూడుడు.

ఇక మూడు మహావ్యాహృతులయొక్క అర్థము సంక్షేపముగా వ్రాయబడును.

భూ రితి వై ప్రాణః "యః ప్రాణయతి చరాచరం జగత్ స భూః స్వయంభూరీశ్వరః"— సమస్తమునకు జీవనాధారుడై, ప్రాణమునకంటె ప్రియుడై స్వయంభు వగుటచే ప్రాణవాచకమగు భూః పరమేశ్వరుని నామము, భువరిత్యపానః యః సర్వం దుఃఖ" 'మపానయతి సోపానః' సమస్తదుఃఖరహితుడును తన సంగతిచే జీవులును సకలదుఃఖములనుండి విముక్తి జెందుదురు గనుక పరమేశ్వరునకు "భువః" అని పేరు. స్వ రితి వ్యానః, "యో వివిధం జగత్ వ్యానయతి వ్యాప్నోతి స వ్యానః" పలువిధములగు జగత్తునందంతటను. వ్యాపించి, సర్వమును ధరించియున్నాడు. కాబట్టి పరమేశునకు "స్వః" అని పేరు. సవితుః = యస్సునోత్యుత్పాదయతి సర్వం జగత్ స సవితా తస్య. సర్వప్రపంచమును ఉత్పాదించి సకలైశ్వర్యముల నిచ్చువాడును, దేవస్య = 'యో దీవ్యతి దీవ్యతే వా స దేవః' సకలసుఖముల నిచ్చువాడును, అందరిచేతను గామింపబడువాడును నగు పరమేశ్వరునియొక్క, వరేణ్యమ్ = 'వర్తు మర్హమ్' స్వీకరించుటకు యోగ్యుడును, అతిశ్రేష్ఠుడును, భర్గమ్ = శుద్ధస్వరూపమ్, శుద్ధస్వరూపుడును, పరిశుద్ధపరచువాడును, చేతనస్వరూపుడును, అయిన, తత్ = ఆపరమాత్మయొక్క స్వరూపమును మేము, ధీమహి = ధరింతుముగాక! ఎందుకొఱకు అనగా, యః = 'జగదీశ్వరః' సవితయు, దేవుడును అను ఆ పరమాత్మ, నః = మాయొక్క, ధియః = బుద్ధులను, ప్రచోదయాత్ = ప్రేరేపించునుగాత. అనగా దుష్టకార్యములనుండి తొలగించి సత్కార్యములయందు ప్రవర్తిలజేయునుగాక! హే పరమేశ్వరా! హే సచ్చిదానందస్వరూపా! ఓ నిత్యశుద్ధబుద్ధముక్తస్వభావా! ఓ అజనిరంజననిర్వికారా! హే సర్వాంతర్యామిన్! ఓ సర్వాధారా! జగత్పతే! సకలజగదుత్పాదక! హే అనాదే! ఓ విశ్వంభరా! సర్వవ్యాపిన్! హే కరుణామృతవారిధే! సవితుర్దేవస్య తవ య దోం భూర్భువః స్వర్వరేణ్యం భర్గోఽస్తి తద్వయం ధీమహి ధరేమహి ధ్యాయేమహి కస్మై ప్రయోజనా యేత్యత్రాహ హే భగవన్! యః సవితా దేవః

పరమేశ్వరో భవా నస్మాకం ధియః ప్రచోదయాత్ సఏవా స్మాకం పూజ్య ఉపాసనీయ ఇష్టదేవో భవతు నాతోఽన్యం భవత్తుల్యం భవతోఽధికంచ కించిత్ కదాచి న్మన్యామహే,

మనుష్యులారా! మన ఆత్మలకును, బుద్ధులకును, అంతర్యామి యగుటచే మనలను దుష్టాచారములనుండియు, అధర్మ మార్గములనుండియు తప్పించి శ్రేష్ఠాచారములందును, సత్యమార్గమందును ప్రవర్తింప జేయుటకు, సమర్థులలో సమర్థుడును, సచ్చిదానందస్వరూపుడును, నిత్యశుద్ధబుద్ధ, ముక్తస్వభావుండును, కృపాసాగరుండును, సరియైన న్యాయము జేయువాడును, జన్మమరణాది క్లేశరహితుడును, నిరాకారనిరంజనుడును, సమస్తము నెఱిగినవాడును, సర్వమును ధరించి యుత్పాదించు పితయు, అన్నాదులచే విశ్వమును పోషించువాడును, సకలైశ్వర్యయుక్తుడును, జగన్నియంతయు, శుద్ధస్వరూపుడును, పొందగోరదగినవాడును, శుద్ధ చైతన్య స్వరూపుడును నగు ఆ పరమాత్మను మనము ధరింతుముగాక! అతనితో సమానుడుగాని, అతనికంటె నధికుడుగాని లేడు. కాబట్టి అతడే తండ్రి, అతడే రాజు, అతడే న్యాయాధీశుడు. అతడే సకలసుఖముల నొసగువాడు. అతనిని వదలి యితరమును ధ్యానింప కుందుముగాక!

ఈ గాయత్రి మంత్రమును వేయి పర్యాయములు గాని, నూరు పర్యాయములు గాని, కనీసము పదిసార్లుగాని నిత్యము రెండువేళల జపించవలయును. అందువలన మనస్సు పవిత్రమై సంయమనమును పొందును. భగవద్భక్తిలో చిత్తము

రమించును. గురుతర పాపములు దూరమగును. విషయవాసనలు తుచ్ఛమని జ్ఞాతముకాగలవు. శరీరము బలతేజములతో విరాజిల్లును. దీర్ఘాయురారోగ్యములు లభ్యమగును. చిత్తచాంచల్యము లడుగంటును. సదాచారసత్కర్మలకు సహాయము దొరకును. చివరకు మోక్షము లభించును.

—♦ వీర్యరక్షణోపాయములు ♦—

పవిత్రసంకల్పము.

శ్రీమయో ఽయం పురుషో యచ్ఛ్రద్ధః సఏవ సః॥

విశ్వాసరూపమే మనుష్యుడు. దేనియందు పూర్ణమైన విశ్వాస ముండునో దానిని సంకల్ప మందురు. పరమాత్మ విశ్వాసమునందే గలడు. ఈమాట నెప్పుడు మఱువకుడు. ఆత్మ, పరమాత్మ, పురుషార్థముల పై విశ్వాసమునుంచుట శ్రేష్ఠతమము. దీనివలనెన్నియో గొప్పలాభములు కల్గును. విశ్వాసముయొక్కబలము మిగుల గొప్పది.

మనస్సులో "శుభసంకల్పములను" వృద్ధిజేయవలయును. అందువలన పతితావస్థ దూరమగును. ప్రాప్తించదు. పవిత్రసంకల్పము లున్నతావస్థనుపొందుటకు,నునీచసంకల్పము లధోగతిని పొందుటకును కారణములగుచున్నవి. ఏలయన—

మనఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః॥

స్వాతంత్ర్యమునకును, పరతంత్రమునకును మనస్సే కారణభూతము. బాహ్యకారణములచే నెవ్వడు ఎప్పుడును దాస్యశృంఖలములలో చిక్కువడుటలేదు; చిక్కువడడు. బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుటకు — రక్షించుటకు — మనోవిచారములుకూడా కారణమగుచున్నవి. మనస్సులో పవిత్ర సంకల్పము లున్న బ్రహ్మచర్యవ్రతము బాగుగా నుండును. హీనవిచారము లధికముగానున్నచో బ్రహ్మచర్యవ్రతము మొదలంట నాశనమగును. కాబట్టి సంకల్పములను పవిత్రపరచుట అత్యంతావశ్యకమై యున్నది.

సోదరులారా! ప్రతిదినము ౨-౩ పర్యాయములు విచారమును పరీక్షించుకొనుడు. దుస్సంకల్ప మెప్పుడు మనస్సులో పొటమరించునో ఆ మఱుక్షణమే దాని దూరము చేయుడు. సంశయపడక నా విచారముల నున్నతస్థితికి దెచ్చెదను. నే నున్నతిని పొందగలను, అనెడి ఆత్మవిశ్వాసముతో నిండియుండుడు. సత్పురుషులసాంగత్యము చేయుడు. సద్గ్రంథపఠన మొనర్పుడు. నిస్సందేహముగా నున్నతిని పొందగలరు. శ్రేష్ఠతములు కాగలరు.

పరమాత్మ సర్వత్ర నిండి నిబిడీకృతమై యున్నది. దానికిమించిన కల్పవృక్షము మఱెచ్చటను లేదు. మనమందరము దాని నీడక్రిందనే వసించుచుంటిమి. దాని నాశ్రయించిన మన కోరికలన్నియు సఫలీకృతములు కాగలవు. కాన ప్రాతఃకాలమున లేవగనే మంగళమయస్వరూపుడగు నా పర

మాత్మను ధ్యానింపుడు. హృదయక్షేత్రమున విరాజమానుడై యున్న యా దివ్యజ్యోతిని గాంచుడు. పడకనుండి లేచుటతోనే మీ హృదయక్షేత్రములను ప్రసన్నత, శాంతి, ఆనంద, ఉత్సాహాది సద్గుణములచే నింపివేయుడు. మనము దృఢప్రయత్నశీలుర మైనచో మనస్వభావములును మిక్కిలి ప్రసన్నతను దాల్చును. కష్టసమయములందుకూడ ధైర్యసాహసాదులతోగూడి సంతోషముగా నుండగలము. ప్రయత్నముచేయుడు. మఱవకుడు.

భోజనముచేయు సమయమున క్రోధాదివికారములను దూరముచేయవలయును. భోజనసమయమునం దొకవేళ క్రోధము కలిగెనేని ఆపూట భోజనము చేయకుండుటయే మంచిది. భోజనము చేయునప్పుడు మన స్సతిశాంత్యానందోత్సాహాదులతోగూడి యుండవలయును. ఏలయన క్రోధాదివికారములు కలిగినపుడు చేయు భోజనము తిన్నగా జీర్ణముగాక అనేకరోగములకు కారణమగును. మఱియు క్రోధి శీఘ్రముగా నాశమగును. కాన క్రోధాద్యరిషడ్వర్గమును దరికి జేరనీయకుడు. ప్రయత్నము చేసినచో రెండు మూడు మాసములలో స్వభావము మారగలదు. ప్రయత్నముచేసి చూడుడు. చిత్తము ప్రసన్నముగా నుండినగాని బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుటకు వీలుపడదు. క్రోధాది వికారములవలన వీర్యము నాశనమగును.

"నహి కల్యాణకృత్ కశ్చిత్ దుర్గతిం తాత గచ్ఛతి."

కాబట్టి శయనించునపు డవశ్యము శుభవిచారములతో నిద్రించవలయును. ఏలయన యేవిచారములు నిద్రించుసమయమునం దుండునో ఆ విచారములు-ఆయాలోచనలు-నిద్రపూర్తి యగు వఱకు నుండును గనుక చెడ్డతలంపుల దరికి జేరనీయకుడు. చేరనిచ్చుట శ్రేయస్కరము గాదు. నిద్రించునపుడు పూర్ణారోగ్యబలవిచారములను మనస్సులో నుంచుకొని సర్వశక్తిసంయుతుడగు నాపరమాత్మను ధ్యానింపుచు నిద్రించుడు. మఱియు 'దుస్స్వప్నాది దోషములు నన్ను బాధించకుండునుగాక! తప్పక నేను బలవంతుడను కాగలను.' అను దృఢసంకల్పముతో నిండియుండుడు. విశ్వాసమునకు తగిన ఫలము చిక్కగలదు.

"విశ్వాసో ఫలదాయకః."

మఱియు మనస్సు గొప్పప్రభావశాలి. తెల్లవారుజామున నాల్గుగంటలకు లేవవలయుననెడి దృఢసంకల్పముతో నిద్రించిన తప్పక నాల్గుగంటలకు మెలకువవచ్చును. ఇటువంటి ప్రభావముగల మనస్సు మన కున్నది. ఆలస్యాది దుర్గుణముల త్యజించి ధైర్యసాహసవివేకాదిసద్గుణములతో నున్నతిని పొంది బాగుపడుటకు కార్యాచరణతత్పరులు గండు. దాస్యవిముక్తి కాగలదు. చతుర్విధపురుషార్థము లతిసులభముగా సిద్ధించును. సత్యము. విచారించుడు. విచారించుటయే అత్యంతావశ్యకమై యున్నది. ఏలయన—

"ఆకూతిం దేవీం సుభగాం పురోదధే,
చిత్తస్య మాతా సుహవా నో అస్తు."

—అథర్వవేదము.

చిత్తమునకు తల్లియైన ఇచ్ఛాశక్తి యను దేవిని ఉపాసించుచున్నాము. కాబట్టి అది మాకు శుభముల నొసగూర్చుగాక! మఱియు—

"యాదృగిచ్ఛేచ భవితుం, తాదృగ్భవతి పూరుషః."

పురుషు డెట్లు కావలయు నని కోరుచున్నాడో అట్లే యగుచున్నాడు. ఇది ఇచ్ఛాశక్తియొక్క మహిమయేగదా!

ఇచ్ఛాశక్తియొక్క నామము పాఠకులకు తెలిసియే యున్నది. ప్రతిమానవునియొక్క హృదయఫలకముపై నీ దైవికవిభూతి సువర్ణాక్షరములతో చెక్కబడి యున్నది. దాని గుణము తెలిసికొని దాని దర్శించువా రున్నతిని పొందుదురు.

ప్రాచీనకాలములో నీదేశ మహర్షు లీయిచ్ఛాశక్తితో గొప్ప పనిగొనుచు, దానియొక్క బలసామర్థ్యములచేత కఠోరమైన వ్రతములు సాధింపగలిగి సఫలీకృతమనోరథు లగుచుండిరి. వర్తమానకాలమందుకూడ కొందరు పురుషోత్తము లీ యిచ్ఛాశక్తితో గొప్ప లాభమును పొందుచున్నారు. దీని నే విధముగా నుపయోగించిన నటువంటి లాభములను కలుగజేయుటయే దీని ముఖ్యగుణములు. దీని గుణము నెఱుంగని మూఢులు దీనితో ననుచితపుపని చేయించుటవలన నది మందగించుచున్నది. అందువలన తలక్రిందులయి అధో

గతికి పోవుచున్నారు. కాబట్టి దీనిని బలసమన్వితమొనర్చి ఉన్నతిని పొందుటకు సదాచారులు కావలయును. వీర్యరక్షణాభిలాషులకు దీనివలన ననేక లాభములు చేకూరగలవు.

ఇచ్ఛాశక్తి స్వాధీనమైనచో మనస్సును స్వాధీనమం దుండును. చిత్తచాంచల్యము నష్టమై, దివారాత్రావిచ్ఛిన్నమగు ప్రసన్నత, ఉత్సాహము, ధైర్యము, సాహసము, ప్రేమ మున్నగు సద్గుణములు మేలుకొని యుండును. కర్తవ్యమును పాలించుటలో మనోరథసిద్ధి కలుగును. ఆరోగ్యము, జీవన శక్తి వృద్ధియగును. చివరకు స్వర్గము లభించును.

సంకల్ప ప్రార్థన

ఓం త్వాం హి మంద్రతమ మర్క శోకై ర్వవృమహే
మహినః శోష్యగ్నే
ఇంద్రం న త్వా శవసా దేవతా వాయుం పృణంతి రాధసా
నృతమాః॥

—ఋగ్వే. మం. ౪-౫-౬-౨॥

హే ఓమ్ = ఓ వక్రతుండము గల ఓంకారమా! స్వప్రకాశస్వరూపీ! నీవు విశ్వవ్యాపివి. విశ్వోదరివి. నీహృదయము బహుకోమలమయినది. నీప్రకాశ మనంతము. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యవ్రతపూర్వకముగా నధ్యయన మొనర్చిన మంత్రములచే నిన్నారాధించుచున్నాము. మాప్రార్థనల నాలిం

పుము. ఓ ఓంకారమా! సృష్టిస్థితిలయములకు నీవే కర్తవు. నీయాజ్ఞచేతనే సూర్యచంద్రాదులు ప్రకాశించుచున్నారు. వాయువు వీచుచున్నది. మేఘములు వర్షించుచున్నవి. చరాచరములన్నియు వానివాని కార్యములు చేయుచున్నవి. నీదివ్యగుణతేజోరాశివల్లనే మాకు కళ్యాణము చేకూరుచున్నది గాన దేనివలన మేము బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలితులమై దేశోపకారము చేయగలమో అట్టిశక్తిని మా కొసగుము. నీకృపచే నంతయు సంభవము కాగలదు. మమ్ములనుకూడ నిష్పాపులనుగా జేయుము. ఇదియే మా ప్రార్థన. ఓం.

ఓం = ఓ జగద్గురూ! నీవు శరణాగతవత్సలుడవు. కాబట్టి మాకు సన్మార్గముల చూపుము. అట్టి పవిత్రమార్గములనుండి మే మెన్నటికి తొలగకుండునట్లు చేయుము.

ఓం త్రాహిమామ్! త్రాహిమామ్!! త్రాహిమామ్!!!

పవిత్ర దృష్టి

స్వస్త్రీని వదలి, యితరస్త్రీల జూచునపుడు పవిత్రదృష్టితో జూచుటయే ధార్మికమగు పవిత్రదృష్టి యనబడుచున్నది. తనకంటె చిన్నవయస్కులను గాంచునపుడు పుత్రీభావమును, సమానవయస్కుల జూచునపుడు సోదరీభావమును, పెద్దవారిని జూచునపుడు మాతృభావమును ధరించవలెను. ఇదియే పరమోత్తమధర్మము. కాని అన్యభావ

ముల ధరించుట మానవ ధర్మముగాని, లక్షణముగాని కాదు. కాబట్టి చతుర్విధపురుషార్థములకు మూలకందమైన బ్రహ్మచర్యవ్రతమును కాపాడి మానవలక్షణోపేతులమై పరాక్రమశాలురమై దాస్యమును దగ్ధమొనర్చి ఉన్నతిని పొందవలయునన్నచో నీ పవిత్రదృష్టి నలవఱచికొనుట అత్యంతావశ్యకమై యున్నది.

బ్రహ్మచర్యవ్రతమును బాగుగా పాలించి సకలవిధముల నున్నతిని పొందగోరు ప్రతివ్యక్తియు స్త్రీలవంక చూడగూడదు. అథవా కుదృష్టిని ప్రసరింప జేయగూడదు. ఇందువలన బ్రహ్మచర్యవ్రతము సిద్ధించును. పురుషులకు వలెనే స్త్రీలును పవిత్రభావములు గలిగి యుండవలయును. ఈ రీతిగా స్త్రీపురుషులు పరస్పరవ్యవహారములు చేయ సాగినచో శీఘ్రకాలముననే పరమపవిత్రమైన వాతావరణ మేర్పడి అప్రాకృతములగు తొలుసంచులతో నిమిత్తము లేకుండగనే సంతాననిరోధకార్యము సఫలీకృతము కాగలదు. ప్రతిస్త్రీయు రాష్ట్రమునకు తల్లి. మాతృనామము పరమ పవిత్రమైనది. "న మాతుః పరదైవతం" కాబట్టి మాతృనామమును జపించుట మిగుల శ్రేష్ఠతమము. మాతృనామమంత్రోపాసకుని చెంత కేవిధమైన దుష్టవాసనలు రాజాలవు. పరీక్షించి చూడుడు. మఱవకుడు. బాగుపడగలరు. పరస్త్రీలతో మాట్లాడవలసి వచ్చినటులయిన చాల తక్కువగ ప్రసంగించవలయును. మఱియు వారిని తల్లి సోదరి మొదలగు పవిత్రనామములతో సంబోధించవలయును. కాని దృష్టిలో

మార్పు గలుగనీయక పైకి ప్రసరింప జేయగూడదు. అను విషయమును మాత్రము మఱవదగదు. ఈ విషయమును హృదయఫలకమున సువర్ణాక్షరములతో లిఖించవలయును. అతిసాహసముగా స్త్రీ సమూహమున ఆవాగమనము చేయగూడదు. అటు లొనర్చుట మిగుల హానికరము, నాశకరము.

మాతృనామచింతన అథవా యీశ్వరోపాసన ఈవిషయము లనుమహాభయంకరరోగముల నాశన మొనర్చుటకు పరమపవిత్రమైన మందు గాన సోదరసోదరీమణులారా! మీరుకూడా వీనిని సేవించుడు. బాగుపడగలరు. కనులు మూసుకొని నిద్రించుచున్నంతవరకు మన ప్రక్కలోనున్న మహావిషధరకాలసర్పమునకు నైనను భయపడము. దాని వలన భీతి కలుగదు. కాని దృష్టికి కనబడినవెంటనే యెటువంటి భయంకరపరిణామము కలుగుచున్నదో యించుక విచారింపుడు. అట్టిస్థితిలో నొకప్పుడు మరణముకూడ కలుగ వచ్చును. ఆ ప్రకారముగనే యే మానినివంక దృష్టిని సారించి చూడనంతవఱకు - దానిముఖ మెఱ్ఱనిదా, నల్లనిదా యని పరీక్షించ నంతదనుక - కేవలము స్వర్గలోకమునుండి యా ఊర్వసియే వచ్చి మన యెదుట నిలబడినను అది మనల నేమియు కదలింప (చలింపజేయ) జాలదు. చిత్తము చలింపదు. కాని తల పైకెత్తి చూచిన తత్క్షణమే నష్టదృష్టిగల పతంగమువలె మానవుని బాహ్యాభ్యంతరముల రెంటికి నిప్పంటుకొని భస్మీపటల మగుచున్నాడు.

"దోషేణ తీవ్రో విషయః కృష్ణసర్పవిషా దపి,
విషం నిహంతి భోక్తారం ద్రష్టారం చక్షుసా ప్యహమ్."

అనగా నల్లత్రాచువిషముకంటెను విషయజన్యవిష మతిభయంకరమైనది. పాము కరచినగాని విష మెక్కి మనుష్యుడు మరణించుట లేదు. కాని విషయజన్యవిష మట్లుగాక కేవలము దృష్టితో చూచినమాత్రాన మనుజుని మట్టిలో కలుపుచున్నది. అందుచేతనే భక్తులు స్త్రీల శరీరమంతటను విషము నింపి నిబిడీకృతమై యుండు ననుచున్నారు. కాని అట్లనుటకంటె సర్వవిషములు పాపమయదృష్టియందే గల వని చెప్పిన మిగుల శ్రేష్ఠతమముగ నుండును. సంసారమంతయు కంటకమయముగా కనబడినవాడు మాత్రమే అట్టికంటకబాధను తొలగించు మార్గమునుబట్టి పోవుట అథవా కంటకమయ ప్రపంచమునకు దూరముగానుండుట యుచితము; వివేకలక్షణము. కాని సమస్తసుఖముల కాలవాలమైన ప్రపంచమును, అందు స్త్రీజాతిని విశేషముగా దూషించుట విచారించు జ్ఞానశక్తిగల మనుజలక్షణము కాదు. ఏలయన ప్రపంచమును నారీరహితముగా జేయజాలము. చేసినచో ప్రపంచమే యుండదు. అట్లుచేయుట భగవదిచ్ఛయు గాదు. కాబట్టి పాపమయదృష్టిని మాత్రమే పవిత్రపఱచుట పరమోత్తమము, సాధ్యమగును. అది భగవదేచ్ఛయుకూడ నై యున్నది. అందే మోక్షము గలదు. దృష్టిని దోషరహితముగా జేయువాడు హాలాహల విషమునుండి కూడ తప్పించుకోగలడు. కాని భ్రమాన్వితుడై పాపబుద్ధితో స్త్రీలముఖముల పరీక్షింపుచున్నంత

వఱకు పరమపవిత్రమైన బ్రహ్మచర్యవ్రతమును, సర్వసుఖోపేతమైన వీర్యమును కాపాడజాలడు. స్వానుభవము. మఱియు నట్టివానికి సంతాననిరోధకకార్యము సిద్ధించదు. కృత్రిమములగు తోలుతిత్తులు తగిలించుకొనువాడు విషయలోలుడై రోగగ్రస్తుడు కావలసినదే! శాంతిసుఖకల్యాణమార్గములకు దూరుడై నరకకూపమున బడవలసినదే! నిశ్చయము.

శేషు డొకప్పుడు రోగగ్రస్తు డాయెను. అనేకౌషధముల నిచ్చిరి. కాని ఆరోగ్యము కలుగలేదు. అంతట కొన్నినాళ్లకు ధన్వంతరి మహర్షి శేషునియొక్క కండ్లను మూయించి తిరిగి మందు నిచ్చెను. అప్పుడు తొందరగా రోగము నయమై ఆరోగ్యము చిక్కెను. సోదరపాఠకులారా! శేషుని నేత్రము లెందు కట్లు మూయబడెనో తెలియునా? వినుడు. వాని నేత్రములనుండి బయలుదేరిన విషజ్వాలలవలన సకలౌషధములు నిరుపయోగ మగుచుండెను. అమృతవల్లి సహితము విషయుక్త మగుచుండెను. అందుచే నారోగ్యము కలుగలేదు. కాని నేత్రములు మూయబడినతోడనే మందు దానిగుణముల కనబరచెను. అప్పుడు రోగము నశించి ఆరోగ్యము కలిగెను. అదేవిధముగా మనవిషయలాలస పాపదృష్టిని పవిత్రపఱచజాలనంతవరకు మనము బాగుపడజాలము. కాబట్టి చిత్తచాంచల్యముగల ప్రతివ్యక్తియు పరస్త్రీలవంక జూచుట ప్రతిజ్ఞాపూర్వకముగా త్యజించవలయును. ప్రతిజ్ఞానువర్తులయి వర్తించువారి కవశ్యము ఫలితము చిక్కగలదు. పరీక్షించి చూడుడు. బాగుపడగలరు. నిశ్చయము. కాని మోహా

మునకు వశులయి భ్రమపడి పాపదృష్టితో ప్రవర్తించువారు అగ్నిచే శలభములవలె భస్మీపటల మగుదురు. తప్పదు. పాపరూపపిశాచము వారిని మ్రింగివేయును. మఱవకుడు. విషయదృష్టిని మరలించి పవిత్రపరచి స్త్రీ ముఖముల పరీక్షించక ప్రవర్తించినచో పాపికూడ, పవిత్రుడు కాగలడు. నమ్రదృష్టిగల మానవుడే గొప్పవాడు కాగలుగుచున్నాడు. గ్రద్ద అథవా ఒంటెవలె ముఖముపై కెగబట్టుకొని ఇరువంకల దృష్టిని ప్రసరింప జేయుచు పాపదృష్టితో స్త్రీలను చూచువాడవశ్యము నరకకూపమున బడును. అట్టి నీచుడు పతివ్రతామతల్లులను కూడ పాపదృష్టితో పరికించును. ఇటువంటివా రెట్లు బాగు పడగలరు? ఎట్లు దాస్య మను సంకెళ్ల నుండి తప్పించుకొని మోక్షమును పొందగలరు?

శ్రీరాముడు సీత నగలను లక్ష్మణునకు చూపెట్ట యివి యెవరివో నీకు తెలియునా? యని అడిగెను. అప్పుడు లక్ష్మణు డిట్లు పలికెను.

శ్లో॥ నాహం జానామి కేయూరే నాహం జానామి కుండలే
నూపురే త్వభిజానామి నిత్యపాదాభివందనాత్ ॥

"ఈ నగలన్నింటిలో నూపురములను మాత్రమే నే నెఱుగుదును. ఏలయన నిత్యము నమస్కారము చేయుటవలన తల్లియైన శ్రీ సీతాదేవియొక్క చరణకమలములందు వానిని చూచుచుంటిని." ఆహా! ధన్యతముడన శ్రీ లక్ష్మణుడేగదా!

కాబట్టి సోదరులారా! మీరును మీదృష్టులను లక్ష్మణునివలె పవిత్రపరచెదరుగాక! ప్రతిస్త్రీయెదుటను

అవనతశిరస్కులై మనస్సులో నీశ్వరుని ధ్యానింపుచు సదా మెలగుచుండెదరుగాక! మఱియు "మాత" యను మహాపవిత్రమంత్రమును సదా పఠింపుచు; బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలింపుచు వీర్యరక్షణోపాసన చేయ గడంగినపుడే దాస్యవిముక్తి కలుగును. స్వాతంత్ర్యము లభించును.

— కు దృ శ్య త్యా గ ము —

"చెడుదృశ్యములవంక చూడకుడు. పశుపక్షులయొక్క ఆచారవ్యవహారములు మార్గములలో జరుగుచుండును. మనుజులు తిరుగుసమయములం దిటువంటి అశ్లీలదృశ్యములు దృష్టి గోచరమగుచుండును. అటువంటిస్థితిలో దృష్టిని వానిపై పడనీయక శుభపదార్థములైన చెట్లు పువ్వులు మొదలగు ప్రకృతిదృశ్యములపై ప్రసరింపజేసి వానిగూర్చి మాత్రమే విచారించుట మిగుల శ్రేయస్కరము. అట్లు చేయుటవలన చెడ్డదృశ్యములయొక్క పరిణామము రూపుమాయును."

"స్త్రీ పురుషులయొక్క అవయవములవంక దుస్స్వభావముతో నెప్పుడు చూడగూడదు. అందువలన దోషములు హరించి— మిగుల లాభము కలుగును."

— వే ష భా ష లు —

బ్రహ్మచర్యవ్రత మూని వీర్యమును కాపాడి దాస్యవిముక్తిని పొందవలయు ననెడి కోరికగల ప్రతివ్యక్తియు మన

స్సును పరిశుద్ధముగా నుంచుట యావశ్యకమైనట్లే వాక్కాయములనుకూడ మిగులస్వచ్ఛముగా నుంచవలయును. మనోవాక్కాయములను పరిశుద్ధముగా నుంచుటయే బ్రహ్మచర్యము. భోగవిలాసములతో సుఖమును పొందవలయు ననెడి ప్రవృత్తి గొప్ప హానిని చేకూర్చును. మామూలు బట్టలు- విశేషముగా ఖద్దరుగుడ్డలనే- ధరించుట మిగుల శ్రేష్ఠతమము. భోజన పానీయములు కూడ పవిత్రముగను, స్వచ్ఛముగను, పౌష్టికముగను ఉండవలయును. కాని వానిలో తామసవృత్తిని పెంపొందజేసి సకలరోగములకు నిదానమైన కారము మొదలగు మసాళాలు చేర్చగూడదు. స్వాతంత్ర్యమును బుగ్గిజేసి దాస్యమున బడి యుండుటకు భోగవిలాసములే- రాజసతామసాహారములే- కారణమగుచున్నవి. కాబట్టి భోగలాలసాది తామసవృత్తుల త్యజించి మనోవాక్కాయముల సరళముగా నుంచవలయును. అదియే మహాపురుషలక్షణము. అట్టివాడే పురుషశ్రేష్ఠుడనబరగు. నేటివరకీ ప్రపంచమునగల మహాపురుషులందరు నిష్కపటులయి మనోవాక్కాయకర్మల వినిర్మలపరచినవారే. అందువల్లనే వారు పురుషోత్తములన బరగి ప్రసిద్ధి కెక్కిరి. భోగవిలాసవస్తువులతో నధికముగా నావరింపబడియుండుట దాస్యమునకు లోనగుటయే యనుకొనుడు. విలాసములయందు ప్రీతిగలిగియున్న మనోతనుధనములు మూడును పాడగును. భోగవిలాస రుచియే మనుజుని మలిన పఱచుచున్నది. సోమరిని కామ మనెడి శత్రువు కాళ్ళతో మట్టగించి సర్వవిధముల నాశ మొనర్చును. ధనికులు పలుదుఃఖముల

పొందుట కీ సోమరితనమే మొదటికారణము. నఖరేబాజీ బాణసంచావలె స్వరూపనాశనమగుచున్నాడు. నగిషీచెక్కబడిన పాత్ర సదా మురికితో నిండియుండునట్లు సోమరులగు స్త్రీపురుషులు కామక్రోధాహంకారాదిదోషములతో నిండి తాండవమాడుచుందురు.

"నఖరా" "సోమరితన" మనుశబ్దమే మనుజునియొక్క చెడునడవడిని తెలియజేయుచున్నది. విశేషముగా దుస్తుల నలంకరించుకొనుట, అత్తరు మొదలగు సుగంధవస్తువులతో కూడియుండుట, మాటిమాటికి అద్దము చూచుట మొదలగు విషయములు బ్రహ్మచర్యవ్రతమునకు కాలునివంటివి. ఇవి మనుజుని దాస్య మను జైలుఖానాలో బంధించును. నిశ్చయము. కొందఱు తమసంతానమును స్వయముగా చేతులార విషయములందు ప్రవృత్తులగునట్లు చేయుచున్నారు. అటువంటివారు విషయభోగముల నెట్లు జయించగలరు? ఎట్లు దాస్యవిముక్తి కలుగును? ఏనాటికి జయింపజాలరు. విషయములనే జయించలేనివారు దాస్యవిముక్తిని పొందుట కలలో గాంచిన సంపదచే సుఖమును పొందిన ట్లుండును. కాబట్టి సోదరసోదరీమతల్లులారా! దాస్యమునకు మొదటికారణమైన వినాశమునకు హేతువైన భోగవిలాసములకు దూరముగా నుండుడు. భోగవిలాసములకు దూరముగా నుండుటయే బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకులై, వీర్యరక్షణోపాసకులయి, సంతాననిరోధకులయి దాస్యమునుండి విముక్తిని పొంది స్వమాతృరక్షకోద్ధారకులై, స్వతంత్రులయి నిర్భీతిగా స్వర్గ

సుఖముల బొందుటకు సహజమైన, సరళమైన, వినిర్మలమైన యుపాయము. నిశ్చయము. మఱవకుడు.

—♦ సత్సంగతి ♦—

"పాప, తాప, దీనత్వములను సజ్జనులగువారు తమ సత్యోపదేశములచే వినాశన మొనర్చుచున్నారు. కాబట్టి సజ్జనులస్నేహమును మాత్రమే చేయవలయును. ఆత్మోన్నతిని కలుగజేయు సాధనములన్నింటిలో సత్సాంగత్యమే పరమోత్కృష్టమైన సాధనము. 'సత్సంగ' మను శబ్దమే మిగుల మహాత్వమును వెలిబుచ్చుచున్నది. సాంగత్యమునుబట్టి మనుజస్వభావము మారు నన్నవిషయము మఱవతగినది గాదు. మఱవకుడు. కాబట్టి మిత్రుని సంపాదించుకొనునపుడు అథవా ఇతరునితో స్నేహము చేయునపుడు సావధానపూర్వకముగా విచారించి మఱి స్నేహము చేయవలయును. మనుజుడు సత్సాంగత్యమువలన దేవతాస్వరూపుడుగను, దుస్సాంగత్యమువలన రాక్షసుడుగను అగుచున్నాడు. దుర్మార్గుల స్నేహము చేసిన దోషముచే ననేకమహాపురుషులు కూడ నష్టులు భ్రష్టులు నైరి. కుసంగ మను ప్లేగు వ్యాధిసోకిన నరుడు బాగుపడుట కెంతు దుస్తరము. కాబట్టి దుష్టుని చెలిమికంటె నల్లత్రాచుపాముస్నేహమే శ్రేష్ఠతమము. ఏలయన పామువలన కేవలము మరణముమాత్రమే కలుగును. కాని దుర్జనసహవాసము బ్రతికియుండగనే పలుదుఃఖములపాలు చేయును. కాబట్టి—

"వరం ప్రాణత్యాగో న పున రధమానా ముపగమః."

నీచునితో దుర్మార్గునితో స్నేహము చేయుటకంటె ప్రాణములు త్యజించుట సర్వోత్తమము. నీచుడు తనమిత్రులను తనవలె దుర్మార్గగాములనుగా జేసి తీరును. సజ్జనుడు తనస్నేహితులను పునీతులుగాజేసి విడచును. కనుక బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకులము వీర్యరక్షణోపాసకులము నై దాస్యవిముక్తిని జెంది స్వచ్ఛందులమై స్వర్గసుఖముల ననుభవించుటను సజ్జనసాంగత్య మత్యంతావశ్యకమై యున్నది. ఏలనన బ్రహ్మచర్యవ్రతము ప్రాప్తై నిర్వీర్యులమై దాస్య మను పెనుభూతమునకు వశులమై తెన్నుగానక పరితపించుటకు దుర్జనుల యొక్క దుస్సాంగత్యమే మొదటికారణము.

నేటికాలమున శృంగారనాటకములు సినిమాలు మొదలగు అశ్లీలదృశ్యము లగణితముగ నున్నవి. ఇంతేగాక పఠనపాఠనవిధియందుకూడ అశ్లీలకథలు గలవు. మఱియు దుర్బుద్ధిని జనింపజేయు పచ్చిశృంగారపు నవలలు పాఠశాలలలో చదివింపబడుచున్నవి; బజారులలో బహుస్వల్పమూల్యములకు దొఱకుచుండెను. నగరములందేగాక పల్లెలయందును మిగుల చెడుకార్యములు జరుగుచుండెను. అందుచేత నవయువకులయొక్క బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనమునకు దాస్యవిముక్తికి మిక్కిలి ముప్పు వాటిల్లుచున్నది. కాబట్టి యువకు లెప్పుడు స్వయంసహాయముమీద నాధారపడి స్వాత్మరక్షణోపేతులై దాస్యవిముక్తికి జీవనోపాధికి బ్రహ్మచర్యవ్రతమే మూలకారణ మని తెలిసికొని తద్వ్రతోపాస

కులై మెలంగుదురో అప్పుడే దాస్యవిముక్తి గలిగి సర్వవిధములఁ సుఖమును బడయగలము.

విద్యార్థులు వారివారి స్థితిగతులను స్పష్టముగా తెలియఁజెప్పుకొనుటకు దగిన సన్మిత్రు డుండవలయును. అట్టి మిత్రుఁడుకూడ యువకులయొక్క కష్టములను, దాస్యమును దూరమొనర్చుటలో తత్పరుఁడై యుండి సన్మార్గోపదేశకుఁడు కావలెను. ఏలయన నిప్పు డీదేశమునకు అటువంటిశూరులు-ధీరులు - సాహసోదారులు - అత్యంతావసరమై యున్నారు. కాన సోదరులారా ! సత్సాంగత్య మొనర్చి వీర్యరక్షణోపాసకులయి సర్వవిధముల నున్నతిని పొంది దాస్యవిముక్తిని గాంచెదరుగాక !

"సత్సంగతిః కథయ కి న్న కరోతి పుంసామ్."

—♦ సద్గ్రంథావలోకనము ♦—

ఏ గ్రంథముల పఠించుటవలన సద్విచారములు మేలుకొని చెడుస్వభావములు దూరమై శ్రేష్ఠమైన సువిచారములు జనించునో అట్టి గ్రంథములు సద్గ్రంథము లనబడుచున్నవి. కాన నట్టిగ్రంథములనే పఠించవలయును. సద్గ్రంథములు ఇహపరసాధనములకు చింతామణివంటివి. సద్గ్రంథముల యొక్క పఠనపాఠనలచే పలువిధములయిన దుశ్చింతనములు దూరమగును. సంశయపిశాచములు భస్మీపటలమై మన

స్సులో సద్భావములు జనించి పరమోత్తమమైన శాంతి లభ్యమగును. పాపాత్ముఁడుకూడ పుణ్యాత్ముఁ డగును. వ్యభిచారి బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకుఁ డగును. ఏలయన జ్ఞానానంద సమ్ముఖమున విషయానందము పనికిమాలిన దగుచున్నది. సచ్ఛిద్ధాంతవాక్యశ్రవణము వినా మనస్సు పరిశుద్ధి గాంచ నేరదు. శ్రవణముయొక్క మహిమ మిగులగొప్పది. వినక, చూడక యింతవఱకు నెవరు బాగుపడియుండలేదు, పడరు.

కాబట్టి నిత్యము సాయంప్రాతఃకాలములయం దేదో యొకపవిత్రగ్రంథమును నియమబద్ధులమై చదువవలయును. పాఠమును శాంతిపూర్వకముగా పూర్తిచేయక తిండి తిననని డి నియమ ముండుట మిగులలాభకరము. అట్టి నియమము వలన నొకవిధమైన దైవికశక్తి మనుజుని హృదయమున మేలుకొని పునీతునిగా జేయును.

శృంగారరసముతో నిండియుండు గ్రంథముల చదువుట కొఱవిచే తలగోకికొనినయ ట్లనుకొనుడు. అమితముగా శృంగారగ్రంథపఠనము బ్రహ్మచారినికూడ వ్యభిచారిగా జేయును. అథవా స్వప్నదోషరోగమైన జనించును. కాబట్టి సోదరులారా ! దుష్టగ్రంథములకు సదా దూరముగా నుండుడు. దుష్టగ్రంథపఠనము విషభక్షణముతో సమ మనుకొని దాస్యవిముక్తిని పొంద ప్రతివ్యక్తియు సాగ్రహపూర్వకముగా సద్గ్రంథముల— మహాపురుషుల జీవితచారిత్రముల— పఠించెదరు గాక !

మహాపురుషులయొక్క జీవితచరిత్రల చదివి గొప్ప దుర్మార్గులుకూడ పవిత్రులయిరి. అట్టి పవిత్రగ్రంథములు నిర్జీవులనుకూడ సజీవులనుగా జేయగలవు. పురుషోత్తముల చరితలు ఇహపరలోకసుఖములను పొందుటకు చైతన్యామృతములు గాన దాస్యశృంఖలములనుండి విముక్తిని పొంది స్వాతంత్ర్యమును బడయగోరు స్త్రీ పురుషులందఱు బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకులయి వీర్యరక్షణోపాసకులయి ప్రతినిత్యము సద్గ్రంథముల పఠించవలయును, పఠింపజేయవలయును. ఏలయన సద్గ్రంథపఠనమే ధార్మికజీవనమున కాహారము. సద్గ్రంథపఠనమే తారకమంత్రరాజము. సద్గ్రంథపఠనమే కాలుని జయించు యంత్రసాధనము. సద్గ్రంథపఠనమే యింద్రియముల జయించి సంతాననిరోధమును బడయుటకు సాధనరాజము.

స్నానము

బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకులై వీర్యమును కాపాడి సంతాననిరోధమును బడయుటకు మనోవాక్కాయకర్మల పవిత్రముగా నుంచుట అత్యంతావశ్యమై యున్నది. ఏలయన శరీరము కలుషితమైన మనస్సు కూడ మలినసమన్వితమగును. మలినము రోగములకు పుట్టినిల్లు. బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకులై దాస్యవిముక్తిని పొంది సుఖముల బడయుటకు రోగి శక్తుడు లడు. కాబట్టి శరీరమును బలిష్ఠముగను, శుద్ధముగను జేసికొనుట ముఖ్యావసరమై యున్నది.

ఉష్ణోదకస్నానము చేయుచు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును కాపాడుట మిగుల కఠినము. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించి దరిద్రదేవతను పాఱద్రోలుటకు శీతోదకస్నానమే శ్రేష్ఠతమము. స్వప్నదోషము గలవాడు నిత్యము ప్రాతఃకాలమున చన్నీట స్నానమాడినయెడల నట్టివాని స్వప్నదోషరోగము దూరము కాగలదు. నిత్యము ౨-3 పర్యాయములు స్నానము చేసినను దోషము లేదు. కాని స్నానమును సహించగలిగి యుండవలయును. శీతోదకస్నానమును సహించలేని పక్షమున ఉపస్థేంద్రియమునైనను చన్నీటితో ౨-3 పర్యాయములు బాగుగా కడుగుట మిక్కిలి శ్రేష్ఠతమము, శ్రేయస్కరము. అనేకలాభములు కలుగును.

స్నానము చేయుటకు ప్రాతఃకాలమే సర్వోత్తమమైన సమయము. ప్రాతఃస్నానమువలన దినమంతయు మిక్కిలి యానందముగా నడచును. ఆలస్యము నశించి శరీరము చైతన్యమయమగును. కాబట్టి సూర్యోదయాత్పూర్వమే స్నానము చేయవలయును. వర్షాకాలమునందును, శీతాకాలమునందును, ౧౦-౧౫ నిమిషములును, ఎండాకాలమున అఱఘంటవఱకును స్నానము చేయవచ్చును. స్వప్నదోషసమన్వితుడు రోజుకు రెండు పర్యాయములు చన్నీట స్నానమాడుట మిగుల లాభకరము. సాధ్యమైనంతవఱకు స్వచ్ఛమైన శీతోదకమును మస్తిష్కముపై బాగుగా పోయవలయును. సకలఋతువులయందును కూపోదకమే శ్రేష్ఠము. అది శీతాకాలమున వెచ్చగను, వేసవికాలమున చల్లగను ఉండును. స్నానము

చేయుటకు నీటిని నూతినుండి తోడుకొనుటయే మంచిది. అందువలన రొమ్ము మొదలగు అవయవములకు మంచి పరిశ్రమ కలుగును. స్నానోదకము సదా స్వచ్ఛముగను, క్రొత్తగను, అధికముగను ఉండవలయును. మఱియు స్నానము చేయునపుడు మొదట తలను తడుపవలయును. అనంతరము శరీరమును తడిపి నీరుకావి అథవా ముతకబట్టతో రుద్ది అటు తరువాత చేతులతో బాగుగా తోమవలయును. . అందును పొత్తికడుపును బాగుగా తోవలయును. అందువలన మలబద్ధము నశించి అజీర్ణము మొదలగు సకలవికారములు దూరమగును. స్నానము చేయునపుడు మొట్టమొదట శిరస్సును తడిపి తోమనిచో క్రిందనున్న వేడియంతయు పైకెక్కి నష్టమును కలుగజేయును. అందువలన స్మరణశక్తి నష్టమగును. నేత్రజ్యోతి పాడగును. కామవికారములు జనించును. ఆయురారోగ్యములు నాశమగును.

"నచ స్నాయా ద్వినా శిరః."

"తలతడుపక స్నానము చేయగూడదు."

కాబట్టి సావధానముగా మొదట శిరస్సునుతడిపి తోమి తదనంతరము భుజములు, రొమ్ము, పొట్ట, వీపు, నడుము, కాళ్ళు మొదలగువాని క్రమముగా బాగుగా తోమి తిరిగి తలమీదుగా నీళ్లుపోయుట మంచిది. నదీ, సముద్రస్నానములు క్రమముగా నుత్తమోత్తములు. ఏలయన సముద్రోదకమునం దొకవిధమైన విద్యుచ్ఛక్తి గలదు. అది శరీరమున కారో

గ్యమును కలుగజేసి చైతన్యత నొసగును. ఇత్యాది కారణములచేతనే మన పౌరాణికులు సముద్రస్నానము ముక్తిదాయక మని కల్పించిరి. అట్లు కల్పించినగాని పామరులు సహితము సముద్రస్నానము చేయ రని తలంచి యుండవచ్చును. కాని సముద్రస్నానము ముక్తిని కలిగించినను, కలిగించకపోయినను ఆరోగ్యదాయక మనుట నిజము. సముద్రస్నానము చేసినపిమ్మట శుద్ధోదకస్నానము చేయవలయును. సముద్రపుటుప్పును నీటిలో కలిపి యానీటితో స్నానము చేసినను మంచి లాభము చేకూరగలదు.

లోతు నీటిలో యీదులాడుటలోను బహులాభములు గలవు. ఈదిన సకలావయవములకు పరిశ్రమము కలుగును. శ్వాసకోశములు బలపడును. శరీరమునందు చేరిన మలములను విషములను వెడలించుటకు గూడ యీత మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది. ఈదుటవలన పొత్తికడుపులోని కండరములు వృద్ధినొందును. పేగులకును, మూత్రకోశమునకును గూడ తేలికయగు మర్దన కలుగును. ఈదుటవలన గాఢనిద్ర పట్టును. అందువలన మంచి విశ్రాంతి చిక్కును. ఈదుటవలన అవయవములు బాగుగా సడలును. ఆయాఅవయవములలోని అలసట యంతయును తొలగిపోవును. ఈదుటలో అన్నికండరములకు బాగుగా పనికలుగును. అందువలన మేదస్సు బాగుగా ప్రవహించును. అందువలన కొన్ని అవయవములలో పేరుకొనిన మలములు తొలగి పోవును. స్వప్నదోషములు అనగా నిద్రలో వీర్యము స్ఖలన మగుట నశించును. అందు

వలన ఆరోగ్యోత్సాహేత్యాది సద్గుణములు వృద్ధియగును.
ఏలయన—

అప్స్వ న్తర మృత మప్సు భేషజమ్, అపాముత ప్రశస్తయే
దేవా భవతవాజినః॥ —ఋగ్వే. మం. ౧ సూ. ౨౩-మం. ౧౯.

తా—జలములో నమృత మున్నది. ఉదకములో నౌషధ మున్నది. ఓ దేవతలారా! ఉదకమును ప్రశంసచేయుటకై ఉత్సాహుల రగుడు. జలరూపకౌషధమున కెంత మహత్వము వేదదృష్టియం దున్నదో యీమంత్రములవలన తెలియగలదు. గ్రిఫిత్ మహాశయు డీ మంత్రార్థమును వ్రాయుచు తమ భాషాంతరీకరణములో నిట్లు వ్రాసినారు.

"In waters there is healing balm."

అనగా జలములలో రోగనివారకమగు మందుగలదు.

మఱియు—

అప్సుమే సోమో అబ్రవీత్। అన్తర్విశ్వాని భేషజా,
అగ్నించ విశ్వశంభువం। ఆపశ్చ విశ్వభేషజీః॥
—ఋగ్వే. మం. ౧, సూ. ౨౩-మం. ౨౦

తా॥ సోమరాజు నాకు చెప్పెను. జలములో సర్వౌషధము లున్నవి. అగ్నివలెనే హితకారి యగు జలమునందు మందులన్నియు నున్నవి.

"ఇద మాపః ప్రవహత యత్కించ దురితం మయి."
—ఋగ్వే. మం. ౧. సూ. ౨౩-మం. ౨౨.

ఏకొంచెము దురితము నాయం దున్నదో దాని నీజలము వెలుపలకు నెట్టివేయునుగాక! ఈమంత్రముచే శరీరదోషము లన్నియు జలముద్వారా దూరమగుచున్న వని తెల్లమగుచున్నది. ఇచ్చట దురితశబ్దము విశేషార్థమును చూపుచున్నది. (దుః-ఇత దురిత) అనగా యేచెడు లోపల ప్రవేశించినదో, ఏ విజాతీయదుష్టపదార్థము లోపలకు పోయియున్నదో, దేనివలన రోగాదులు పుట్టుచున్నవో దానిపేరు (దుః-ఇత-దుర్గతము) దురితము. ఇదియే పాపము. దీనిని శరీరమునుండి వెలువరించి శుద్ధిచేయుటయే జలముయొక్క పని. జలమువలన శరీరముయొక్క అంతర్బాహ్యములు శుద్ధమై ఆరోగ్యము ప్రాప్తించును. ఈవిషయ మతివిపులముగా వైదికజలవిద్యయందు గలదు. అట గాంచనగును.

—♦ ఆ హా ర ము ♦—

బ్రహ్మచర్యమునకును ఆహారమునకును చాల దగ్గఱ సంబంధము గలదు. ఆహారముయొక్క మహత్తు తెలిసికొనక పోవుటవల్లనే యనేకులు బహుకష్టములపాలగుచుండిరి. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించి వీర్యరక్షణోపాసకులయి దాస్యవిముక్తిని పొంది పురుషశ్రేష్ఠులు కాగోరు ప్రతివారు అవశ్యము ప్రత్యాహారి - అల్పాహారి - కావలయును. తిండిపోతు బ్రహ్మచర్యవ్రతియై యెన్నటికి దాస్యవిముక్తిని పొందజాలడు. పురుషార్థమును సంపాదించి స్వతంత్రుడై స్వ

గసుఖముల గాంచజాలడు. ఏలయన అతిగా తినుటవలన ధాతువికారము జనించి సకలరోగములచే బాధపడును. అజీర్ణము, మలబద్ధము మొదలగు మొండిరోగములకు అతిభోజనమే నిదానము. తిండిపోతు యెట్టి అవస్థలోను యింద్రియముల జయించలేడు అట్టివానిచిత్త మెప్పుడు విషయేచ్ఛలవంక పరుగిడుచుండును. తిండిపోతుతనమువలన మనశ్శరీరములు రెండును రోగములచే నావరింపబడును. ఆయురారోగ్యములు తగ్గిపోవును. స్వార్థపరార్థములు రెండును బుగ్గియగును. తిండిపోతును స్వప్నదోష మను పెనుభూతము పట్టుకొని పీల్చి పిప్పిజేసి చివరకు అకాలమృత్యువున కప్పగించును. కాబట్టి వీర్యవంతులయి స్వప్నదోషాదిపిశాచముల నాశనమొనర్చి ఆరోగ్యవంతులై అకాలమృత్యువును జయించి మృత్యుంజయులయి విజయపతాకమును చేబూని యథేచ్ఛగా స్వర్గసుఖముల ననుభవించుటకు ప్రత్యాహారులు కావలయును.

'ఆహార నిద్రా భయ మైథున క్రోధ కలహాదులు తగ్గించిన తగ్గును; పెంచిన పెరుగును. ఏకభోక్త యోగి, ద్విభోక్త భోగి, అంతకుమీరిన రోగి, పాపి, మూర్ఖుడు, అభాగి, పశుతుల్యుడు!' అని బుద్ధభగవానులు నుడివియున్నారు. వర్తమానకాలమునం దటులే మహాత్ములు ప్రవర్తింపుచున్నారు. చూచుచున్నాము. గొంతువఱకు తిని యూపిరాడక బాధపడుట వివేకలక్షణమా? భాగ్యవంతుని లక్షణమా? ఆహారము సుఖముకొఱకా, దుఃఖముకొఱకా తినుట? ఏభోజనమువలన దుఃఖము, కష్టము కలుగునో నది విషముగా

దలంచబడును. ఆహారమే పోషింపుచున్నది. ఆహారమే చంపుచున్నది. తిండిపోతు రోగియై బ్రతికియుండియు పనికిమాలినవాడగుచున్నాడు.

కాబట్టి ఆరోగ్యముకొఱకే తినవలయునుగాని రోగులయి పడియుండుటకు మాత్రము తినవలదు. మఱియు జీవించుటకు మాత్రమే భుజింపుదురుగాని మరణించుటకు తినకుడు. తిండిపోతు తొందరగా మరణించును. ఈ విషయము అధికముగా తిను నాబోతును, తక్కువగా తిని బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించి బరువుమోయు దుక్కిటెద్దును గాంచిన బాగుగా విదితము కాగలదు. పరీక్షింపుడు. తిండిపోతులయొక్క కృపవల్లనే దేశమున కిట్టి దుస్థితి సంభవించెను. కాబట్టి తిండిపోతులను దేశమునకు ప్రబలశత్రువులుగా తలంచవలయును. అట్టికాలము రానున్నది. కనుగలిగి మెలంగుడు. మఱవకుడు.

అరెరే! పాపము! బీదలకన్నము లభ్యము గాకపోవుటవల్లను, తిండిపోతు లధికముగా తినుటచేతను మరణించుచుండిరి. కాని మధ్యస్థులయిన మితాహారపరులు మాత్రమే బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకులయి దీర్ఘజీవులు కాగలుగుచున్నారు. ప్లేగు కలరాలకు తిండిపోతులే కారణభూతు లగుచుండిరి. ఏలయన తిండిపోతులు బహు అనారోగ్యముగ నుందురు. అన్యాయముగా సంపాందిచుట, మితిమీరి తినుట, వాహ్యాళికిపోవుట యీమూడు తిండిపోతులకు గల ముఖ్యమైనటువంటి యీప్రపంచవృత్తులు. తిండిపోతు సదా రోగియై దుఃఖముల

పొందుచుండును. సోమరిగా తిరుగాడుచుండును. తిండిపోతుయొక్క ఆయురారోగ్యములు క్షీణించి అకాలమృత్యువున కాహారమగును. ప్లేగు మొదలగు దుష్టవ్యాధులు దేశమున ప్రబలినపుడు తిండిపోతులే అధికముగా కాలునిసన్నిధి కరుగుచుందురు. పరీక్షించినచో ప్రత్యక్షానుభవము కాగలదు. ప్రత్యాహారులు కలరా మొదలగు దుష్టవ్యాధుల బారినుండి తప్పించుకోగలరు. కాబట్టి సజ్జనులారా! తిండిపోతుతనమును పరోపకారముకొఱకు గాకపోయినను స్వార్థము నిమిత్తమైన త్యజించెదరుగాక! జీర్ణము కాగలిగినంతే తినుడు. మితిమీరి తినుట జీవితమును తగ్గించుటయే యనుకొనుడు. ఏలయన,

"అనారోగ్య మనాయుష్య మస్వర్గ్యం చాఽతిభోజనం,
అపుణ్యం లోకవిద్విష్టం తస్మాత్తత్పరివర్జయేత్."

అతిభోజనము ఆరోగ్యమును జెఱచి రోగముల పుట్టించును. ఆయువును క్షీణింపజేయును. నరకకూపములో పడద్రోయును. పాపముల జేయించును. లోకనిందలపాలు జేయును అనగా ఫలానావాడు వట్టితిండిపోతందురు. కాబట్టి రుచిగల పదార్థముల గాంచి జిహ్వాచాపల్యమునకు లోనై కావలసిన దానికంటె నధికముగా తినకుండుటయే వివేకిలక్షణము. అట్లు చేయుటయే మానవధర్మము. తిండిపోతు ఆత్మహత్యాపరు డనబడు. తిండిపోతుయొక్క ధర్మబుద్ధి రూపుమాయును. పాపకర్మలు చేయుటలో ప్రవృత్తు డగును. తిండిపోతుతనముచే కామక్రోధాదిదుర్గుణములు వృద్ధియగును.

ఈ విషయము నెఱింగియే మహర్షులు ఉపవాసమహత్త్వమును పొగడిరి. ఏకాదశి వ్రతముల కల్పించిరి.

ఒక మహాత్ము డిట్లు నుడివెను—"చెడ్డవా డెవడు? తిండిపోతు. మహాపురుషున కేది గుర్తు? అన్నింటికంటె తనను తక్కువగా తలంచువాడు. మహాపురుషు డెట్లగును? మనస్సును స్వాధీనపరచుకొనుటవలన. ఎట్లు మనస్సు స్వాధీనమగును? ప్రత్యాహారమువలన అథవా తక్కువగా తినుటవలన. ప్రత్యాహారియగుట కేమి చేయవలయును, ఎట్లు వీలగును? ఆహారమును కొద్దికొద్దిగా తగ్గించవలయును. ఆహార మెట్లు తగ్గును? నిత్యము శుద్ధమైన ప్రాకృతాహారము తినుచున్న. శుద్ధమైన మామూలుభోజనము - ప్రాకృతాహారము - ఎట్లు ప్రీతిగా, సంతృప్తిగా నుండును? ఆకలి బాగుగా వేసినపుడు ప్రతికబళమును చక్కగా నమలి తిన్న. ఆకలివేళ యెట్లు తెలియును? నియమ మేర్పరచుకొని మధ్యమధ్య నేమియు తినకున్న."

ఆహా! ఈయుపదేశ మెంత రమ్యశిక్షాప్రదముగ నున్నదో యించుక విచారింపుడు. ప్రకృతి ననుసరించి నడచుకొన్న తిండిపోతుతనమునుండియు, తజ్జన్యవికారముల— రోగముల— నుండియు తప్పించుకోగలము. భోజనమున వివిధవిధము లుండుటచేతనే అధికముగా తిని పలువిధరోగములపా లగుచున్నారు. తిన్న యాహారములో మూడవ భాగము మాత్రమే జీర్ణమగును. మిగిలిన రెండుభాగములు ఆమమై, వికారము మొదలగు రోగముల పుట్టించును. కాబట్టి భోజనపదార్థము లెంత

తక్కువగనున్న అంతమంచిది. రసనేంద్రియము స్వాధీనమగును. ఆయురారోగ్యములు వృద్ధియగును. చతుర్విధపురుషార్థములు సిద్ధించును.

"ఆహారశుద్ధౌ సత్వశుద్ధిః"

అను వచనానుసారము శుద్ధమైన యాహారమువలన సత్వశుద్ధి దానివలన బుద్ధికుశలత - నిశ్చలత - నిశ్చలతవలన దాస్యవిముక్తి కలిగి మోక్షము సులభముగా లభించును. కాబట్టి కామక్రోధాద్యరివీరుల జయించి దాస్యవిముక్తిని పొంది నిరాటంకముగా స్వర్గసుఖముల ననుభవించుటకు నిత్యము నియమితసమయమున సాత్వికప్రకృతాహారమే తినుచుండ వలయును. ఏలయన ఆహారమును బట్టియే బుద్ధులు మారుచుండును. శుద్ధసాత్వికాహారమును నిరంతరము విడువక ౨ వర్షములు అథవా 3 వత్సరములు సేవించిన యెడల యెటువంటివాడైనను సాత్వికగుణోపేతుడు కాగలడు. అట్టివానియం దీశ్వర తేజము జాగరితమగును. నిశ్చయము. పరీక్షింప దగును.

—* సాత్వికాహారము *—

భోజనము శుద్ధ లఘు స్నిగ్ధ మధుర రసయుక్తముగా నుండవలయును. ఆనందముగా భోజనము చేయుట మిక్కిలి లాభకరము. గోధుమ, వరి, జొన్న, మొక్కజొన్న,

పెసలు, కందులు, శనగలు, పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, వెన్న, సైంధవలవణము, మిరియాలు, పెండలము, ఉత్తమరసయుక్త ఫలములు మొదలగు పదార్థములు సాత్వికాహార మనబడుచున్నవి.

—♦ రాజసాహారము ♦—

మసాలాలు మొదలగు తీక్ష్ణ, రూక్ష, దాహకరపదార్థములు రాజసాహార మనబడుచున్నవి.

రాజసాహారమువలన మనస్సు చలించును. కామక్రోధాది దుర్గుణములు జనించును. అందువలన పాపకార్యములు చేయుటలో ప్రవృత్తుడగును. దానివలన రోగ, శోక, దైన్యాదులు వృద్ధియగును. ఆయుస్తేజస్సామర్థ్యసౌభాగ్యాది సద్గుణములు నశించును. రాజసాహారపరుడై రాజసప్రవృత్తిగలవాడెన్నటికి బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకుడై వీర్యరక్షణోపేతుడు కాజాలడు.

—♦ తామసాహారము ♦—

ఇందులో రాజసాహారము లేగాక పాసి రసహీనమైనవియు, కుళ్ళి దుర్గంధసమన్వితమైనవియు నగు పదార్థములును, నూనెనేయి కలిపి ఒకే పర్యాయము తినబడు పదార్థములు గలవు.

తామసాహారమువలన మానవుడు ప్రత్యక్షరాక్షసి యగును. మఱియు తామసాహారి సదా రోగ, శోక, దరిద్రాదుల ననుభవించుచుండును. అకాలమృత్యువునకు బలియై నరకము పొందును.

కాబట్టి సోదర సోదరీమణులారా! బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించి వీర్యరక్షణోపేతులయి దాస్యవిముక్తి పొందగోరు ప్రతి స్త్రీ, ప్రతి పురుషుడును రాజస తామసాహారముల త్యజించి దైవ తేజమును చైతన్యము నొసగు శుద్ధసాత్వికాహారమునే సేవింపుడు. చాలమేలు కలుగగలదు. కాని సాత్వికాహారమైనప్పటికి నధికముగా తిన్నను, పాసిపోయినను తామసాహారమే యగును. కాబట్టి ప్రత్యాహారమే సాత్వికాహార మనబడును.

ప్రతికబళమును బాగుగానమలి తినుట ప్రకృతియొక్క సిద్ధాంతమై యున్నది. ఇందువలన మామూలుగా తిను నాహారముకూడ మిక్కిలి పుష్టి నొసగగలదు. ఆహారము తక్కువ పట్టును. ఈ విధముగా దైహిక, ఆర్థికలాభములు కలుగుటయే గాక దేశమునకు గొప్ప మేలొనగూడును. అట్లుగాక తొందరగా ముద్దవెంట ముద్దవేసిన సదా దుఃఖము కలుగుచునే యుండును. మలినయుక్తుడగును. తిండిపోతుతన మేర్పడును. కామప్రకృతి మేలుకొని శుక్లనష్టరోగ మను మహామారి పట్టుకొనును. అప్పుడు అజీర్ణము, మలబద్ధము లను పెనుభూతము లావేశించును. ఇక చెప్పవలసిన బాకీ యుండదు. సర్వము జరిగియే తీరును. పండ్లు తొందరగా అకాలముననే

ఊడిపోవుట కాహారమును బాగుగా నమలి తినకపోవుటయే కారణము. పశువులపండ్లు మధ్యలో నూడిపోక అంత్యమువరకు దృఢముగా నుండును. అట్లుండుటకు కారణము చర్వితచర్వణమే. కాబట్టి ప్రకృతినియమానుసారము పండ్లతో బాగుగా పనిగొనుడు. ఏలయన పొట్టకు పండ్లు లేవు. పండ్లు చూపించుటకొరకేర్పడి యుండలేదు. కాబట్టి ప్రతిముద్దను ప్రకృతినియమానుసారము 32 పండ్లతో 32 పర్యాయములు బాగుగా నమలి మ్రింగుడు. ఇట్లు చేయుటవలన ఆహారముకూడ తక్కువపట్టును. ప్రాణశక్తి నష్టమగుట తగ్గిపోవును. తిన్నతిండి తొందరగా జీర్ణమగును. మలబద్ధము, అజీర్ణము మొదలగు దోషములు రూపుమాయును. ఇంద్రియములను జయించుటకు గొప్ప శక్తిసామర్థ్యములు కలుగును. జిహ్వాగుహ్యాచాపల్యము లడుగంటును. స్వానుభవము. పరీక్షింపవచ్చును.

ఆహారమును బాగుగా నమలి తినక తొందరగా దొంగకుక్కవలె ముద్దపై ముద్ద మ్రింగువారు చాలతొందరగా అకాలమృత్యువునకు బలియగుదురు. చర్వితచర్వణమగు భోజనమున ప్రతిపరమాణువునుండి మనుజుడు ప్రాణతత్వమును బ్రహ్మభావముతో గ్రహించగలడు. కాబట్టి

"అన్నం బ్రహ్మేత్యుపాసీత."

అన్నముపై బ్రహ్మదృష్టి నుంచుడు.

"అన్నం న నింద్యా తద్వ్రతమ్."

"అన్నమును నిందించక తద్వ్రతము కలిగియుండుడు.

"అన్నం దృష్ట్వా ప్రణమ్యాదౌ."

ప్రథమమున అన్నమునకు నమస్కారముచేసి యటు పిమ్మట భుజింపుడు. మహాత్ములిట్లే చేయుదురు. అన్నముపై బ్రహ్మభావ ముంచిన దైవశక్తి స్పష్టముగా బ్రకటము కాగలదు. ఈ కారణముచేతనే మన ప్రాచీనులు ఔపాసనవిధిని కల్పించిరి. కాని దాని యుద్దేశము అందువలన కలుగు లాభముల నిప్పటి నవనాగరికులు గ్రహించలేక నీళ్లు చల్లిన పవిత్రమగునా యని నిరసించుచుండిరి. కొంద ఱనునట్లు నీళ్లుచే ప్రోక్షించిన పవిత్రము గాకపోవచ్చునుగాని ఆచమానము- జలపానము- చేసి భగవంతుని

ఓం అన్నపతే ఽన్నస్య నో దేహ్యనమీవస్య శుష్మిణః,
ప్రప్రదాతారం తారిష ఊర్జం నో ధేహిద్విపదే చతుష్పదే॥
— యజుర్వే. అ. ౧౧-మం. ౮౩.

అర్థ—అన్నపతే=అన్నమునకు స్వామివైన ఓపరమేశ్వరా! నీవు, నః=మాకొఱకు, అనమీవస్య=రోగరహితమైన, శుష్మిణః=బహుబలదాయకమైన, అన్నస్య=అన్నమును, ప్రప్ర=అతిప్రకృష్టతా పూర్వకముగా, దేహి=ఇమ్ము. హే, పరమేశ్వరా! అన్నాదివస్తువులను, దాతారమ్=దానముచేయు యజమానాదులను, సుఖసామగ్రులతో, తారిషః=విస్తారముచేయుము. నః=మాయొక్క, ద్విపదే=ద్విపాద్వర్గమునకు అనగా మనుజులకును, చతుష్పదే=గోరాదిచతుష్పాత్తులకును, ఊర్జమ్=బలకారక అన్నమును, ధేహి=ఇమ్ము.

అని ప్రార్థించి సంతోషపూర్వకముగా తిన్నతిండివలన బహులాభములు కలుగుననుటలో నిసుమంతయు సందియము లేదు. పరీక్షించిన తెలియగలదు.

పాఠకులారా! గరిష్ఠపదార్థములను తినుట నల్లత్రాచు తోక త్రొక్కినయట్లనుకొనుడు. అట్టివారి హృదయమున కామభోగవిలాసాది దుర్గుణములు సదా మేలుకొనియుండును. ధనికులను కొంచెము పరీక్షించిన నీవిషయము స్పష్టపడగలదు. ఐశ్వర్యవంతుల కొక పిచ్చినమ్మకము గలదు- "నష్టమైన వీర్యము గారెలు బూరెలు మొదలగు గరిష్టపదార్థములు తిన్న తిరిగి పూర్తియగు'నని. కాని అట్లు తలంచుట వారి మౌఢ్యమును వెల్లడిపరచుటయేగాని వేరొండుగాదు. ఏలయన గొప్పసాండోలు, బాగుగా శరీరకష్టము జేయువారు తిన్నను జీర్ణము గానటువంటి గరిష్టపదార్థములు దివారాత్రములు భోగవిలాసములలో పడి కొట్టుకొను సోమరులకు- నిర్వీర్యులకు ఎట్లు జీర్ణమగును? జీర్ణము గాకపోగా పైపెచ్చు మిగిలిన కొంచెము వీర్యమును నష్టముజేయును.

'ధాతుక్షయాత్ స్రుతే రక్తే మందసం జయాతే ఽనలః."

అనగా ధాతువు- వీర్యము- నష్టమైన రక్తముచెడి బలహీనమగును. అందువలన జఠరాగ్ని- ఆకలి- మందగించును. ఆకలి మందగించిన మనుజుని యారోగ్యమునుగూర్చి చెప్పవలసిన యగత్యములేదు. ఇది ఆయుర్వేదముయొక్క సిద్ధాంతము. బలోత్తేజక పదార్థముల తినుచు తమయందున్న వీర్య

మునంతటిని నాశన మొనర్చుకొనువారు యెండిపోయిన యెముకల తినుచు నవి గుచ్చుకొని తన సెలవులనుండి స్రవించు రక్తమును పానముసేయుచు నీ బొమికలనుండి యీ వేడిరక్తము లభించుచున్న దని సంతోషించు శ్వానము పగిది సంతసింపుచున్నారు. ఆహా! బుద్ధిమంతులారా! మీ ధీశక్తినిగూర్చి చెప్పుట కా యాదిశేషున కైన తరము కాదుకదా!

కాబట్టి సోదరులారా! బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించి వీర్యరక్షణోపాసకులయి దాస్యవిముక్తి నొంది స్వాతంత్ర్యమును బడసి స్వర్గసుఖముల నందగోరు ప్రతివ్యక్తియు వీర్యమును నాశనమొనర్చి జీవచ్ఛవములనుగ తయారుజేయు మసాళాలు, కారము మొదలగు గరిష్టపదార్థములకు సర్వథా దూరముగా నుండవలయును. మఱియు సదా తేలికయైన శుద్ధాహారమును మాత్రము తేలికగా తినుచుండవలయును. కారము మొదలగు మసాళాలు అమితకామోత్తేజకములు. మిరపకాయలకారము వీర్యమును నాశనమొనర్చుటకు నిదానము. వీర్యమును పల్చనజేసి నాశనమొనర్చుటలో నీకారమునకు సరిసమానమగు వస్తువెద్దియు నీప్రపంచమున లేదనుట అతిశయోక్తి గానేరదు. ఈ కారమును వాడుటవల్లనే ముక్కుపచ్చలారని పసిపాపలకుసహితము శుక్లనష్టరోగములు జనించుచున్నవి. కాబట్టి మానవలక్షణముల పాడొనరించి నిర్వీర్యులుగా జేయు నీఘోరశత్రువును క్రమముగా అథవా అకస్మాత్తుగా నాశన మొనర్చుడు. అభ్యాసముచే

నంతయు సులభసాధ్యమగును. కాని దృఢచిత్తులయియుండు టవసరము.

ఎట్లున్నదాని నట్లే తినుట మిగుల శ్రేష్ఠతమము. రూపము మార్చబడినపదార్థము లారోగ్యమునకు హానిని కలిగించును. పచ్చిగోధుమలు, సెనగలు, జొన్నలు, పెసలు, మొక్కజొన్నలు శనగలు కలిపి తినుట చాలమంచిది. వీనిలో ప్రాణశక్తి అధికముగా గలదు. కాని యిప్పటి స్థితిగతుల ననుసరించి జీర్ణకోశము దుర్బలమైయున్న కారణముచే వండినగాని జీర్ణముగావు. వండబడిన ప్రాణశక్తి తగ్గిపోవును. ఎంతతిన్నను తృప్తి దీరకపోవుటయే గాక పలురోగముల కాకరమగును. కాబట్టి వీలయినంతవఱకు ప్రాకృతాహారమునే తినుట సర్వోత్కృష్టము. మెత్తగా విసరినపిండికంటె బరకగా విసరినపిండి శ్రేష్ఠము. అందును పొట్టుతోగూడినది సర్వోత్తమము. పొట్టుతోగూడిన పిండికంటె నూక శ్రేష్ఠము. నూకకంటె జొన్నలు పెసలు, గోధుమలు శనగలు, మొక్కజొన్నలు శనగలు కలిపి గుగ్గిళ్లుగావండి తినుట మంచిది. యవలుకూడ వండితినుట మంచిదియే. మరబియ్యముకంటె దంపుడుబియ్యము మేలు. వీని యన్నింటికంటె పాలు శ్రేష్ఠము. అందును ఆవుపాలు సర్వోత్తమము. పాలకంటెను పండ్లు శ్రేష్ఠతమము.

ఫలాహారము అతిప్రాకృతికమైనట్టిదియు, ప్రాణశక్తితో పరిపూర్ణమైనట్టిదియు నయి యున్నది. ఫలములు ప్రకృతి ననుసరించి సూర్యునిచే పక్వమగుటవలన వానియందు విద్యుచ్ఛక్తి అధికముగా గలదు. అందువలన ఫలాహారి కేవిధమైన

రోగములంటవు. ఫలాహారమువలన బుద్ధిచురుకుదనము వహించును. వీర్యము వృద్ధియగును. కామవికారము లడుగంటును. మనప్రాచీన మహర్షులు తేజ, ఓజ, శాంతి, బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనాది దైవికసామర్థ్యములతో సుసంపన్నులయి యుండుటకు కందమూలఫలాహారమే ముఖ్యకారణము. వారిజ్ఞానసామర్థ్యములగాంచి నేటికిని ప్రపంచము కంపించుచునే యున్నది. అట్టి తేజోమూర్తులసంతానమై యుండియు, ప్రాకృతనియమోల్లంఘన మొనర్చి, నిర్వీర్యులమై తదనిష్టప్రభావమున నిన్నియిడుముల గుడుచుచుంటిమేగాని వేరొండుగాదు. కాబట్టి మన పూర్వులవలె సదాచారులమై బుద్ధిమత్తయు తేజస్సామర్థ్యాది సద్గుణములు నలవరచికొని దాస్యవిముక్తిని పొంది స్వతంత్రులమై సర్వసుఖముల ననుభవింపుచు వెలుగొందవలెనన్న వీలయినంతవరకు ప్రాకృత సాత్వికాహారపరులమై బ్రహ్మచర్యవ్రతమును విధిగా పరిపాలించవలయును. సదా శుద్ధమైన యాహారమును తేలికగా తినుచుండవలయును. ప్రతికబళమును బాగుగా నమలి మఱితినవలయును. ఉప్పు కారము మొదలగు మసాళాల పూర్తిగా త్యజించవలయును. చెడ్డతలంపులపొంత బోక సదా మనశ్శుద్ధిచే నొప్పవలయును. ఇట్లు కొంతకాలమైన చేసి తదనంతరము పరీక్షించుకొన్న కొన్నిదైవికలక్షణముల గాంచగలరు.

సోదరులారా! శ్రీ లక్ష్మణమూర్తి ౧౪ వర్షములవఱకు ఫలాహారియై యుండి హనుమంతునివలె బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుటచేతనే ఇంద్రజిత్తును జయించగలిగెను. కాబట్టి

ఫలాహారులై యింద్రియముల జయించి దాస్యవిముక్తిని పొంది స్వాతంత్ర్యమును బడసి స్వర్గసుఖముల ననుభవించుటకు ఫలాహారులు అథవా ప్రాకృతాహారపరులు గండు. ప్రథమమున కొన్నిరోజులవఱకు ఉప్పుకారములను నెమ్మదిగా కొద్దికొద్దిగా తగ్గించి అటుపిమ్మట పూర్తిగా త్యజించి అప్పుడు ఒకపూట ఫలాహారము నైనను అథవా ప్రాకృతాహారమునైనను తినుటకు ప్రారంభించుడు. అట్లు కొన్నిరోజులు గడచినపిమ్మట నే యాహారమునైనను తినుటకు వీలుగలుగును. కాని ఒక్కసారిగా నేపనిచేసినను లాభమునకు బదులు హానియే కలుగును. నిశ్చయము. మఱవకుడు.

"ఫలాహారమువలన ఆరోగ్యము, దీర్ఘాయుష్షు, బలము, బుద్ధి, శాంతి, ధైర్యసాహసాదులు వృద్ధియగును."

"ఫలాహారమువలన మలబద్ధము, నిర్బలత, మలవికారము, జ్వరము మొదలగు రోగములు నాశనమగును."

"ఫలాహారమువలన మనస్సు శాంతినొంది సత్కర్మలు చేయుటలో మగ్నమగును. వీర్యము బలోపేతమగును. కామశక్తియొక్క ప్రేరణ అణగద్రొక్కబడును. ఇంద్రియజయము లభించును. దానివలన నన్నియు సులభసాధ్యమగును."

దుగ్ధాహారము

ఇది ఫలాహారముకంటె కొంచెము తక్కువగను, యితరాహారములకంటె మిగుల శ్రేష్ఠముగను పరిగణింపబడు

చున్నది. వైద్యశాస్త్రములన్నింటిలో దీని ప్రశంస గలదు. ఆంగ్లేయవైద్యులిపుడీపాలతో ననేకరోగములను బాగుచేయుచున్నారు. ఆహారయోగ్యపదార్థములలో పాలకు మించినది లేదనవచ్చును. మహర్షులు సహితము గోవులను తమవద్ద నుంచుకొని పోషించుటకిదియే ముఖ్యకారణమై యుండవచ్చును. ఏది యెట్లున్నను పాలు మిగుల సాత్వికాహారమనుటలో నావంతయు సందేహము లేదు.

కేవలము పాలు త్రాగియే జీవింపవచ్చును. పాలు త్రాగిన వీర్యరక్షణ జరుగనేరదని కొందఱందురు. కాని అటు లనుట పొరపాటు. ఏలయన అప్పుడు పిండినపాలు వడపోసి కొద్దిగా త్రాగిన కామవికారము లడుగంటును. స్వానుభవము. మఱియు -

"పీయూషో ఽభినవే పయః."

అనగా అప్పుడు పిండినపాలపేరు పీయూషము. ఇచ్చట గోక్షీరమనియే గ్రహింపుడు. కాని కారము మొదలగు గరిష్టపదార్థములకంటె గేదెలు మొదలగు వాని పాలు యెన్నియో మడుంగులు శ్రేష్ఠము. పాలనిచ్చెడి గోవులు మొదలగు పశువులు శుద్ధమైన యాహారమునే తినుచుండవలయును. పొలమువెంట తిరిగి మేయుట మిగుల శ్రేష్ఠము. కట్టివేసి మేపు పశువులపాలు ఆరోగ్యమునకు భంగమును కలిగించును. మఱియు బజారులలో నమ్మబడుపాలు త్రాగిన తొందరగా రోగములు పుట్టును. కాబట్టి బజారులలో

నమ్మబడు పాలు, నేయి మొదలగు పదార్థములగాని, అట్టి వానితో తయారగుచేయబడు మిఠాయి మున్నగు నితరవస్తువులనుగాని యెన్నటికిని దినకూడదు. అటువంటి పదార్థముల సేవించుట యెల్లరోగములు కొనితెచ్చుకొనుటకే యని తలంపుడు. ఇప్పుడు దేశములో ప్రబలియున్న కాఫీహోటళ్ళను, వాని యజమానులను, అందు పనిచేయువారిని చూచినచో నీ విషయములన్నియు బాగుగా బోధపడగలవు. కాఫీహోటళ్ళలో పనిచేయువారి దుస్తులు, వారు నములు పొగాకు, వారు ముక్కునుండి తీసి దేహమునకు రాచుకొనుట మొదలగు అనారోగ్య అనాచారచేష్టలు, యజమానులు పొగాకుతో కలిపివేయు తమ్మలము మొదలగు వానిని చూచిన ప్రాణము తల్లడిల్లిపోవును. బళా! ఇటువంటివారిచే బజారులలో నిల్వచేసి అమ్మబడు పదార్థములు తిని యింద్రియలోలుడును, రోగియు కాకుండ నెవ డుండగలడు? ఎవ్వడు నుండజాలడు. కాబట్టి కాఫీహోటళ్ళన మానవుని ఆయురారోగ్యములను భస్మమొనర్చు మూర్తివంతమైన శ్మశానవాటిక లనుకొనుడు. నిశ్చయము. మఱువకుడు. మేలుకొనుడు. సావధానులు కండు. భారతమాతయొక్క దాస్యవృత్తిని తొలగించి, పూర్వపు గౌరవ మర్యాదలను కాపాడుటకు యింద్రియముల జయింపుడు. స్వతంత్రులగుడు. అప్పుడే సర్వవిధముల ముక్తిగలుగును. జిహ్వాచాపల్యమును జయించక దాస్యవిముక్తి కలుగనేరదు. సత్యము.

మాంసాహారము

ఇది అన్నిటికంటె నధమమైన తామసాహారము. మాంసాహారులు బహువికారములపా లగుచున్నారు. అడవి జంతువులయిన పులి మొదలగు వానియొక్కయు, నిశాచరులయొక్కయు ఆహారమగు యీ మాంసము మానవునికి ఆహార మెన్నటికిని గాదు. అట్టి మాంసాహారమును సేవించి మనుజు లడవిమృగములకంటె క్రూరు లగుచుండిరి. మాంసాహారి సదా చంచలచిత్తుడై కామక్రోధాదులతో తాండవమాడుచుండును. ఈవిషయము పులి, పిల్లి మొదలగు మాంసాశనముల పరికించిన బాగుగా తెలియగలదు. అవి మనుజుని వంక సదా చంచలదృష్టితో చూచుచుండును. కాని శాకోదనములయిన గోవు, యెద్దు మున్నగు పశువు లెంత శాంతదృష్టితో చూచునో యించుక పరికింపుడు. మాంసాహారి బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనమును దాస్యవిముక్తిని నెన్నటికిని పొందజాలడు. విచారించి చూచిన అనుభూతము కాగలదు. అపవాదమును పొందుట మూర్ఖతయేగాని వేరొండు కాదు. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనము, సదాచారము గల్గి తన్మూలమున దాస్యవిముక్తిని పొంది స్వాతంత్ర్యమును బడసి స్వర్గసుఖముల ననుభవింపగోరు ప్రతివ్యక్తియు మద్యమాంసాది మాదకవస్తువుల త్యజించి సంపూర్తిగా శాకాహారి కావలయును.

నిజమైన యాహారము

ఆహారమునకును, బుద్ధికిని మిక్కిలి దగ్గరసంబంధము గల దని యింతకు పూర్వము చెప్పియే యుంటిమి. సాత్త్వికాహారమువలన బుద్ధికూడ నిస్సందేహముగా సాత్త్వికగుణోపేతమగును. కాని భోజనసమయమున పవిత్రమైన బ్రహ్మచర్యవ్రతవిషయము నవశ్యము విచారించవలయును. ఏలయన పవిత్రమైన విచారములే ఆత్మకు నిజమైన యాహారము. సాత్త్వికాహారముతో పాటు సాత్త్వికాలోచనలు గూడ ముఖ్యము. అట్లుగాక దురాలోచనలతో గూడియున్నచో భోజనముచే కలుగదగిన సాత్త్వికపరివర్తనము కలుగక వ్యర్థమగును. నిశ్చయము. భోజనసమయమునందలి యాలోచనములబట్టియే బుద్ధి తనంతట నదియే మారిపోవును. ఇది మహాపురుషుల యొక్క స్వానుభవసిద్ధాంతము. ఎందుచేత ననగా ఆహారము యొక్క రసముద్వారా ఆవిచారములు ప్రతినాడిలోను ప్రవేశించి శరీరమంతట వ్యాపించును. స్థూలభోజనముకంటె సూక్ష్మాహార మెన్నియో రెట్లు శ్రేష్ఠము. ఇది ఆధ్యాత్మిక సిద్ధాంతము. కాబట్టి భోజనసమయమున పవిత్రమైన, నిర్భయమైన, శాంతమైన, ఈశ్వరీయభావోపేతమైన ఆలోచనలు కలిగియుండవలెను. దుష్టవిచారములతో గూడియున్న దుష్టుడును, సద్విచారములు గలిగియున్న సజ్జనుడును అగుట నిశ్చయము, సందియము లేదు.

"శ్రద్ధామయో ఽయం పురుషో
యో యఃశ్రద్ధ స్స ఏవ సః॥—భగవద్గీత. అ ౧౭. శ్లో ౩.

అనునట్లు విచారము లెట్లుండునో అటులే వాతావరణము వాని కన్నివైపుల నిర్మాణమగును.

కాబట్టి సదాసద్విచారములతో గూడియుండుట, శాంతిపూర్వకముగా స్వపరకీయోన్నతులకొరకు పాటుపడుట మానవలక్షణమై యున్నది. నిత్యము భోజనసమయమున సద్విషయముల విచారించగలిగినచో బహుసులభముగా నీకార్యము పైన చెప్పబడిన విషయము సఫలీకృతము కాగలదు.

భోజనము - తన్నియమములు

కేవలము రెండు పర్యాయములు మాత్రమే భోజనము చేయుట మంచిది. ఉదయము గం ౧౦ ల నుండి గం ౧౨ లకు లోపలను, రాత్రి ౮ లకు లోపలను, భోజనము చేయవలయును. ప్రొద్దుపోయి తిండితిన్న స్వప్నదోషపిశాచము పట్టుకొనును.''

“రోజున కొక్క పర్యాయమే భోజనము చేయుట సర్వోత్కృష్టము. “ఏకభుక్త స్సదారోగముక్తః” రాత్రి గ ౮ లకులోపల కొద్దిగా పంచదార కలిపినపాలు నెమ్మదిగా త్రాగుటయును మంచిదే. కాని వేడిపాలు త్రాగిన స్వప్నదోషరోగము పట్టుకొనును. కాబట్టి బాగుగా చల్లారబోసి త్రాగవలయును.''

“మిక్కిలి వేడిగల — నోరుపట్టలేని వేడిగల — పదార్థముల నెన్నటికిని తినగూడదు. వానివలన వీర్యము పలచబారి కామోత్తేజము కలుగును, అధికమైన శుక్లనష్టము జనించును, పండ్లు తొందరగా నూడి పోవును, ప్రేగులు దుర్బల మగును, మలబద్ధరోగము జనించును, నేత్రజ్యోతి మందగించును.''

‘‘సరళమైన నవ్యాహారమే సదా తినవలయును. నానావిధ భక్ష్యభోజ్యములును, నిల్వయున్న పదార్థములునుపలువిధములయిన వికారములను వెనువెంటనే పుట్టించును. నిల్వపదార్థములవలన ఆయుర్బుద్ధులు తేజము నోజము నష్టమై, సోమరితనము బలాత్కారముగా తలపైనెక్కి మనుష్యుని పాపకర్మలు చేయించును.”

‘‘గొంతుకవఱ కెన్నడు తినకూడదు. అందువలన స్వపరార్థములు రెండును నాశనమగును.''

‘‘అలసియున్నపుడు మాత్రము తిండి తినగూడదు.”

‘‘భోజనానంతర మొకగంట అథవా కనీస మఱగంటయైనను విశ్రాంతి తీసికొనక యేపనిని చేయగూడదు. అట్లుగానిచో రోగము లాక్రమించి అకాలమృత్యువున కప్పగించును.''

“చిడుముడిపాటుతో తిన్నతిండి తిన్నగా జీర్ణముగాదు. క్రోధమువలన అన్నము విషముగా మారిపోవును. కాబట్టి భోజనముచేయు సమయమున కడుసంతోషముగా నుండవలయును.''

"ఉప్పు, కారము, మసాళాలు, కాఫీ, టీ మొదలగు అపేయ అఖాద్య పదార్థముల సర్వదా త్యజించవలయును. ఏలయన వీనివలన మనస్సు యింద్రియములు చంచలములగును. వీని సేవించువా డెన్నటికి వీర్యమును రక్షణజేయజాలడు."

"భోజనము చేయునపుడు మంచినీళ్ళు త్రాగగూడదు. ఏలయన అట్లుచేయుట ప్రకృతివిరుద్ధము. భోజనానంతర మొకతాళిమంచినీళ్ళు త్రాగుట మిగుల శ్రేష్ఠము. కాని భోజనము చేయునపుడు మధ్యమధ్య జలముత్రాగుటకూడ మంచిదే నని కొందఱి మతము."

"భోజనముచేయుటకు ముందు కాళ్ళు చేతులు ముఖము బాగుగా కడగవలయును. అందు గోళ్ళను విశేషముగా శుభ్రపరచవలయును. ఎందువల్ల ననగా వానియందుండు మలము విషముకంటె నధికముగా చెరుపును కలుగజేయును."

"భోజనము నియమిత సమయమునందు మాత్రమే చేయుచుమధ్య నేమియు తినకూడదు."

"దారినడచుచు గాని నిలబడిగాని పరుండిగాని భోజనముచేయుట చిరుదిండ్లుతినుట సర్వదా అనుచితమైనపని."

"ప్రాతఃకాలమున చల్దు లారగించుట ఆరోగ్యమునకు భంగకరము."

"భోజనముచేయు ప్రదేశము పరిశుభ్రమై వెలుతురు గలిగి యుండవలయును. అపవిత్రస్థలములలో కూర్చుని తినుట హానికరము. దీని నెన్నటికి మఱవకుడు."

"భోజనానంతరము నూరు అడుగు లిటు నటు తిరుగుట మిగుల మంచిది. భోజనము చేయగనే పడకకుర్చీపై పరుండుట మంచిదిగాదు. అందువలన మిక్కిలి హానికలుగును. పరుగెత్తిన ప్రాణహానికూడ కలుగవచ్చును."

"స్వచ్ఛమైన చల్లనినీటిని మాత్రమే త్రాగుచుండవలయును. నూత్న జలమున ప్రాణశక్తి నిండియుండును. జలమునకు "జీవన" మని పేరుగలదు. నిజముగా జలమే జీవనమునకు ముఖ్యాధారము. 'నీరే ప్రాణాధారము' అను సుమతి నుడువులందరెఱింగినవే. భోజనముకంటెను జలమునకధికమహత్తు గలదు."

రోజుకు కనీసము మూడుశేర్ల నీరు త్రాగవలయును. ఏలయన అంత జలమే శరీరమునుండి మూత్ర స్వేదోష్మముల రూపమున వ్యయమగును. కాని ఋతుకాలముల ననుసరించి తక్కు వెక్కువలుగా మారుచుండును. అందువలన నష్టములేదు. కావలసిన నీటికంటె తక్కువ త్రాగిన మలబద్ధరోగములు పుట్టును. మలబద్ధరోగి యథేచ్ఛగా జలము త్రాగనేర్చినచో నా మలబద్ధ పిశాచము బహు శీఘ్రముగా దూరము కాగలదు. కాని అతిగా త్రాగకూడదు త్రాగిన రోగముల జనింపజేయును.

"అతి సర్వత్ర వర్జయేత్."
"వస్త్రపూతం జలం పిబేత్."

జలము వడబోసి మఱి త్రాగవలయును. వడియకట్టు గుడ్డ నెప్పటి కప్పుడు శుభ్రము చేయువలయును. ఏలయన

దానిలో సూక్ష్మజీవు లుండును. విశేషించి కలరా మొదలగు వ్యాధులు ప్రబలియున్నరోజులలో ముఱికిగుంటల దగ్గరనున్న బావినీటిని సదా వడపోసి అటుతరువాత బాగుగా కాచి తిరిగి వడపోసి మఱి త్రాగవలయును. అట్లుచేయక ప్రవర్తించినయెడల రోగములచే నాక్రమింపబడి అకాలమృత్యువునకు బలి కావలసి వచ్చును. రోగగ్రస్తమగుటకు కారణము దూషితజలపానమే. కాబట్టి సావధానముగా నుండుడు.

జలము కొద్దికొద్దిగా పాలవలె త్రాగవలయును. త్రాగునపుడు క్రిందిపండ్లను పైపండ్లను కలుపుటవలన జలమందు గల ప్రాణశక్తి బాగుగా గ్రహించబడును. దంతములు దృఢముగ నుండును. మఱియు నీటియందు ముఱికి లోనికి పోజాలదు.

దప్పిక నెప్పుడు ఆపకూడదు. ఏలయన దానివలన జీవనశక్తి నాశనమగును. అందుచేత మనుజు డల్పాయుష్కుడగును.

దప్పిక జలముతోనే చల్లార్చవలయును. కాని సోడా, లిమినేడ్, మంచుగడ్డ మొదలగు అపేయపానీయములతో గాదు. అట్లుచేయుట ప్రకృతికి విరుద్ధము గాన సుఖము దూరమగును.

భోజనము చేయునపుడు జల మేమాత్రము త్రాగకూడదు. ఏలయన అట్లుచేయుట ప్రకృతికి సర్వథా విరుద్ధము.

తిండి తినునపుడు జలము త్రాగు జంతువు నొక్కదాని నైన చూపజాలము. ఆహారముతో నీరు త్రాగకపోయిన బహులాభములు కలుగును. పాచకశక్తి బాగుపడును. బాగుగా విరేచనమగును. ఉదరము తగ్గిపోవును. గొంతులో మంట నశించును. ఆహారము తక్కువ పట్టును. మఱియు పొట్ట పెరుగుట తగ్గి యనేకరోగములనుండి తప్పించుకొనుటకు వీలగును."

"భోజనము చేయుటకు అఱగంట అథవా పావుగంట ముందు ఒక గ్లాసు మంచినీరు త్రాగిన తిండి తినునప్పుడు దప్పికచే బాధపడవలసిన యవసరముండదు. అందుచే ఉదరవృద్ధి తగ్గిపోయి కృత్రిమపు ఆకలి నశించి నిజమైన యాకలి బయటపడును. మంచినీళ్లు త్రాగకుండా తిండి తినుట శీతకాలములో బహుసులభముగా నలవఱచుకో వచ్చును."

"శుష్కపదార్థము తిన్నవెంటనే జలము త్రాగుట ప్రాకృతనియమానుకూలమే యగును."

"ఒక్కమారుగా శేరు శేరున్నర నీళ్లు త్రాగుట మిగుల హానికరము. అందువలన "బహుమూత్రి" రోగము పుట్టును. దప్పికయగుచున్నపుడు 2-3 గ్లాసుల నీరు కొద్దికొద్దిగా సావధానపూర్వకముగా త్రాగుట మంచిది."

"పరుండిగాని, నిలబడిగాని మంచినీ రెన్నడు త్రాగగూడదు. ఇది బలహీనతను కలుగజేయును."

"రాత్రి పరుండుటకు అరగంటముందు చల్లని జలమవశ్యము త్రాగవలయును. మూత్రవిసర్జనముచేసి తదంగములను కరచరణములను ముఖమును శుద్ధిపరచుకొని పరుండవలెను. ఇందువలన చిత్తము శాంతినొందును. బాగుగా నిద్రపట్టును. స్వప్నదోషము లుండవు. తెల్లవారి బాగుగా విరేచనమగును."

"ప్రాతఃకాలమున లేచినవెంటనే సూర్యోదయమునకు ముందు ఒక గ్లాసు చల్లని మంచినీరు త్రాగుటవలన రోగి కూడ నిరోగి కాగలడు. విషము నిర్విషమగును. మనసు ప్రసన్నత నొందును. పొట్టపెరుగుట మాని ఆయువు వృద్ధియగును. జలము త్రాగి కొంచె మాగి వెల్లకిలగా పరుండి నాభి కన్ని వైపుల బాగుగా చేతితో రుద్దినచో బాగుగా విరేచనమగును. ప్రాతఃకాలమున జలము అమృతతుల్యముగ నుండును. ముక్కుతో పీల్చిన సకలవిధములయిన నేత్రరోగములు దూరము కాగలవు. నేత్రదృష్టి బాగుపడును. బుద్ధితీవ్రత కలుగును. నాసారోగము లడుగంటును. వార్థక్యము దూరమగును. వెంట్రుకలు బహుకాలముదనుక తెల్లబడవు. మఱియు కర్ణరోగములుకూడ శాంతించును."

వ్యసనత్యాగము

సోమరితనము బీడీ, చుట్ట, సిగరెట్ మున్నగు సకల దుర్వ్యసనములకు పితామహుడు. దుర్వ్యసనముగలవా డెన్న

టికిని బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకుడై దాస్యవిముక్తిని పొందజాలడు.

"పొగాకుసేవనమువలన వీర్యము పలుచనై పుంస్త్వము క్షీణించును; పిత్తము చెడిపోవును; నేత్రజ్యోతి మందగించును; మస్తిష్కము, రొమ్ము బలహీనమగును; దగ్గు, శ్వాస, శ్లేష్మకఫములు వృద్ధియగును; సోమరితనము, హృదయము కొట్టుకొనుట, చింత, అనిద్ర మొదలగు దుర్గుణములు పెంపొందును; మఱియు నోటినుండి దుర్వాసన బయలుదేరును; శారీరక, మానసిక, ఆర్థిక, సామాజిక ఉన్నతులకు మిక్కిలి హానికలుగును; పవిత్రమైన వాయువును విషముగా మార్చి లోకులకు మిక్కిలి హానిని కలిగించును. ఈ విధముగా జనులు ఆరోగ్యనాశన మొనర్చుకొనుట మహాపాపము."

"చుట్టకాల్చుకున్న విరేచనము కాదని కొందఱు మహాశయు లందురు. కాని అట్లనుటకు వారిభ్రమయే కారణముగాని వేరొండుగాదు. దీనివలన ప్రేగులు బలహీనమగును. అటుతరువాత కొన్నిరోజులకు చుట్ట, బీడి కాల్చనిదే విరేచనముకాదు. పరమపవిత్రమైన మానవగేహము నెటువంటి ఘోరపిశాచమునకు నివాసముగ జేయుచున్నారో చూడుడు! ఇట్టిస్థితియే మాదకవస్తువుల సేవించువారి కందఱకు సంభవించును. కాబట్టి ఉన్నతి పొందగోరు ప్రతివ్యక్తియు వీర్యమును - అథవా మానవలక్షణముల పాడొనరించు ఈ దుర్వ్యసనములను దగ్గరకు రానీయగూడదు."

"పూర్వము దుర్వ్యసనములలో దగులుకొన్నవారు రాక్షసు లనబడుచుండిరి. నేడట్టి ఆర్యజాతియందే రాక్షస కృత్యము లొనరించువారు నూటికి తొంబదితొమ్మిది మంది గల రనుట యతిశయోక్తి కానేరదు. దుర్వ్యసనములలో చిక్కుకొనువారు వీర్యరక్షణోపేతులై సఫలమనోరథు లెన్నటికి కాజాలరు. నిశ్చయము. ఏచిన్నదుర్వ్యసనమైనను వీర్య నాశనమునకు గొప్పకారణ మగుచున్నది."

"సభ్యత, శిక్షగల దేశములలో నిప్పుడీ మాదకద్రవ్య సేవనము మిగుల తగ్గుచుండెను. అనేకదేశములలో దీనినిమిత్తము కఠినమైన శాసనములు నిర్మింపబడెను. చీనా, జపాను, అఫ్గనుస్థాను మొదలగు దేశములయొక్క స్థితిగతుల నించుక పరికింపుడు. జపానులో 20 వర్షముల వయస్సుగలబాలుడు చుట్ట బీడి సిగరెట్ త్రాగుట చూచిన వెంటనే వాని తల్లిదండ్రులకు జరిమానా వేయుదురు. అఫ్గనుస్థానములో మాదకవస్తువుల సేవించు వానికి రు 50 లు శిక్ష వేయవలయు నని ఈమధ్య కొలది కాలముక్రింద నొకశాసనము నిర్మింపబడెను. హేప్రభో! ఇటువంటి సామాజికప్రబంధము భారతదేశమునం దెప్పుడు జరుగును? మేము బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకులము శూరాగ్రేసరులమునయి ఎప్పుడు దాస్యవిముక్తిని పొందుదుము?"

——♦ ఆడంబరశూన్యత ♦——

"ఇక్కాలమున పాశ్చాత్యసభ్యతయొక్క వాయువు వీచుటచే సమాజమునం దాడంబరము ప్రవేశించెను. జీవితమును సరళముగ నుంచవలసిన విద్యార్థు లీ యాడంబర పిశాచమునకు లోనైరి. ఆడంబరమువలన మానవుని ప్రతిష్ఠ వృద్ధియగుననుట వట్టిభ్రమయేగాని వేరుగాదు. సరళస్వభావులై పవిత్రాచరణగలవారు మాత్రమే ఈప్రపంచమున సభ్యులును శ్రేష్ఠులును కాగలుగుచున్నారు."

"ఆడంబరముగల స్త్రీపురుషులలో ప్రాయికముగ నవివేకుల నధికముగ చూచియున్నాము. ఆడంబరము స్వయముగ వ్యభిచారమువంకకు లాగగలదు. ఆడంబరము వికారములకు మూలబీజము."

"వ్యర్థముగ వస్త్రువులతో శరీరము నలంకరించుట, అంగములను వికార మొనర్చుటయే, ఆడంబరము; ఇటువంటికార్యములు చేయువా రవివేకులయి దురాచారు లగుదురు; అగుచున్నారు. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనము సల్పి, దాస్యవిముక్తిని పొందగోరు ప్రతివారు నానావిధములయిన అప్రాకృతాడంబరములకు దూరముగ నుందురుగాక! దీనియందే వాస్తవిక కళ్యాణలక్షణములు గలవు."

"ఈదేశమునందలి ప్రాచీననివాసులు తరుచుగా ఆడంబరశూన్యులయి యుండెడివారు. వారు ఆడంబరముల కెన్నడు దాసులైయుండి యెరుగరు. వారు సకలైశ్వర్యములతో తుల

దూగుటకు వారి ఆడంబర రాహిత్యమే ప్రధానకారణము. కాబట్టి భారతీయులారా! మేలుకొనుడు; ఆడంబరరహితులగుడు; సకలైశ్వర్యసద్గుణోపేతులై సర్వసుఖములపొందుడు."

మృత్యుభయము

"అజరామరవత్ప్రాజ్ఞో, విద్యామర్థంచ చింతయేత్,
గృహీత ఇవ కేశేషు మృత్యునా ధర్మ మాచరేత్".

"ఇది యెల్లరు నెఱిగినదియే. పుట్టినదెల్ల యేదోయొక రోజున తప్పక మరణించును. రామకృష్ణులవంటి అవతారపురుషులనుకూడ మృత్యువు వదలలేదు. ఇక సాధారణ మనుజుల గూర్చి చెప్పవలసిన దేముండును?"

"భయములన్నింటిలో మృత్యుభయము మిగులగొప్పది. దేనికి భయమొందనివాడుకూడ మృత్యువనగా భీతిల్లును. కాబట్టి కామవికారము జనించినపుడెల్ల మృత్యువును దలచుకొని భయపడిన కామవికారము లడుగంటును. వీర్యము కాపాడబడును. మరియు నట్టిసమయమున మృత్యువును తప్పించుకొనుట కడుదుస్తరము గాన, ఇంద్రియలోలుడనుగాక బ్రహ్మచర్యవ్రతనిష్ఠుడనై మృత్యుదేవతను దూరము చేయగలనని చింతించవలయును. అనగా వీర్య మెంత నాశన మొనర్చిన నంత త్వరగా మృత్యువాసన్నమగును. కాబట్టి యెక్కువకాల మీప్రపంచమున జీవముతోనుండునట్టి కార్యములు చేయవలయును."

"మృత్యుభయము గలవా డెన్నటికి సోమరియై తిరుగుటకు వీలుపడదు. అట్టివాడు సదా పరోపకారమునందే మగ్నుడై యుండును. ఏ జీవజంతువునకు కష్టముకలుగు కార్యములుచేయుటకు సాహసించడు. సద్వ్యవహారములందును, ధార్మిక కార్యములందును తగులుకొని యుండును."

దైనిక వ్యాయామము

"శరీరోపచయః కాంతి ర్గాత్రాణాం సు విభక్తతా
దీప్తాగ్నిత్వ మనాలస్యం స్థిరత్వం లాఘవం మృజా
శ్రమక్లమ పిపాసోష్ణశీతాదీనాం సహిష్ణుతా
ఆరోగ్యంచాది పరమం వ్యాయామా దుపజాయతే."

"వ్యాయామముచేయుటవలనశరీరకాంతివృద్ధియగును. సర్వాంగములు దృఢపడును. అగ్నిదీప్తి, నిరాలస్యము, స్థిరత, స్ఫూర్తి, నీరోగిత, అశ్రాంతి శీతోష్ణాదిసహిష్ణుత, ఉత్తమారోగ్యము లభించును."

"వ్యాయామమహత్వము నీదేశీయులలో నెరుగనివారు లేరు. పూర్వ మీ వ్యాయామమువలన హిందూజాతి పెక్కులాభముల బొందెను. వర్తమానమునందుకూడ నేదోయొక వ్యాయామము చేయువారు గలరు. వ్యాయామము శరీరమున కమృతస్వరూపము. ఇదియేసమస్తకర్మలకు సాధనము, వ్యాయామమువలన దుర్బలేంద్రియములు సహితము బలసమన్వితములగుచున్నవి."

"సకల వ్యాయామములలో దేశీయవ్యాయామము సర్వోత్తమము. వ్యాయామము వీర్యరక్షణకుకూడ పరమో-

త్తమ సాధనము. వీర్యరక్షణోపాసకుడు గానివా డెన్నటికి వ్యాయామమున సఫలత గాంచ నేరడు. నియమపూర్వకముగా నొక సంవత్సరకాల మేదో యొక వ్యాయామము చేసినచో శరీరము సుందరమై బలిష్ఠమగును. స్వానుభవము. పరీక్షించి చూడవచ్చును. బ్రహ్మచర్యవ్రతులకు వ్యాయామము మిగుల నుపకారి."

"వ్యాయామము రెండు వేళల అథవా ప్రాతఃకాలమునం దవశ్యము చేయవలయును. వ్యాయామము చేసినపిమ్మట కొంతసేపాగి కొద్దిగా జలపానము చేయుటమంచిది."

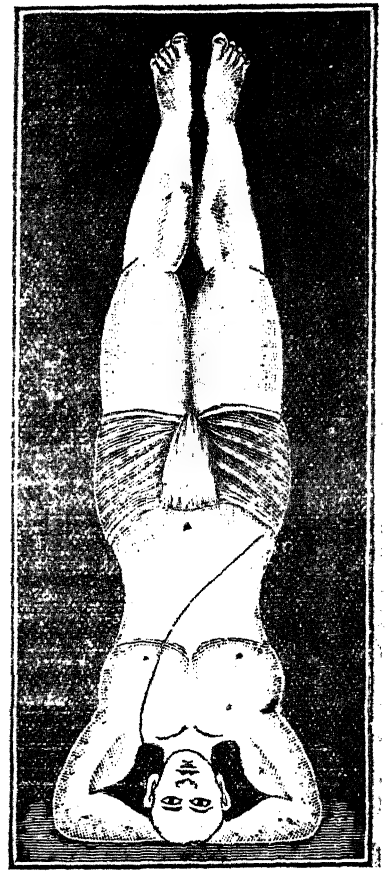
"దైనిక వ్యాయామము వలన మనస్సు శాంతప్రసన్న మగును. కఠినమైన కార్యములుకూడ సులభమగును. ఇంద్రియ జయము లభించును. విషయోపభోగములందు నిర్లిప్తత ప్రాప్తించును. పలువిధములయిన మానసిక శారీరక దుఃఖములు దూరమగును. కాని దానికిని నియమ ముండవలయును."

"అతి సర్వత్ర వర్జయేత్."

— శీర్షాసనము —

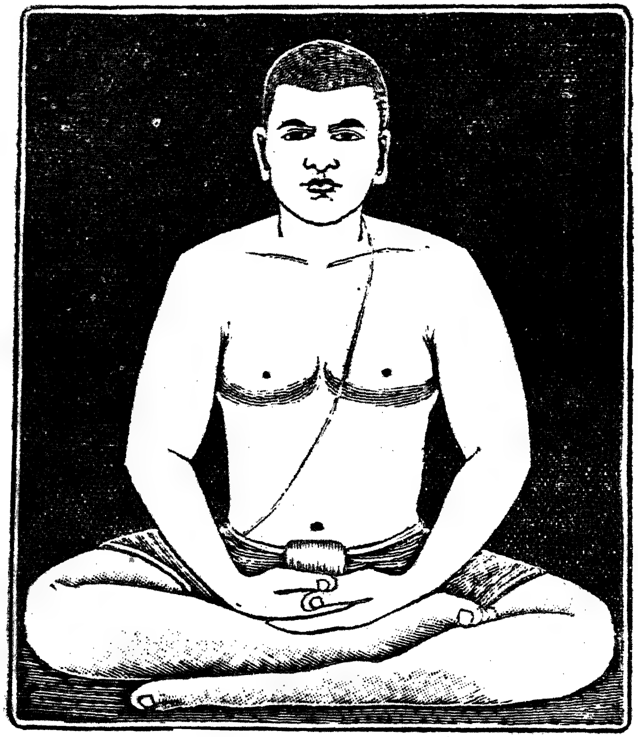
తలక్రిందుగా నిలబడుటచే దీనికి శీర్షాసన మని పేరు. నేలమీద మిగుల మెత్తనై నటువంటి పైయుత్తరీయమును చుట్టగా చుట్టియుంచి దానిపై తల నుంచుము. ఆచుట్ట ౩ అంగుళముల మందముగా నుండవలయు. లేనియెడల మస్తకమునకు మిగుల బాధ కలుగును. తలకు వెనుక ప్రక్కగా రెండువైపుల రెండు చేతులతో తలను పట్టుకొనుము. పాదము

లను తిన్నగా పైకి చాచుము. తలను గోడతో సమసూత్రముగా నుంచుము. మొదట నీయాసనము గోడసహాయముతో గాని మిత్రుని యాధారముతోగాని వేయవలయును. అభ్యాసముగువఱకిట్లు చేసినచో తరువాత గోడతోగాని మిత్రునితోగాని యవసరముండదు. బాగుగా నభ్యాస మైనపిదప కాళ్ళను ముందు వెనుకలకు ప్రక్కలకు వీలయినట్లెల్ల త్రిప్పవచ్చును. ఆరంభములో ౧-౨-నిముషములు దీని నభ్యాసము చేయవలయును. వారమున కొక పర్యాయము నిమిషముల నధికము పఱచుచు ౨-3 నెలలలో అఱగంట వఱకుండవచ్చును. దీనిచే ననేకలాభములు కలుగును. కాని ముఖ్యలాభము వీర్యరక్షణ. దీనిచే నేవిధమైన హాని కలుగదు. ప్రతిదిన



ము అఱగంటవఱకు 6 మాసము లీయాసనమును అభ్యాసముచేసిన వీర్యము నష్టమగుట మాయమై స్థిరరూపమును దాల్చు అనుభవము కాగలదు. ఈ ఆసనమును స్త్రీలు కూడ వేయవచ్చును.

సిద్ధాసనము



ఎడమకాలి మడిమను గుదాండకోశముల మధ్యను కుడికాలి మడిమను యింద్రియమునకు పైభాగమునందును గడ్డమును నాభిగుంటయందును ఉంచి శరీరమును నిక్కించి దృష్టి భ్రూమధ్యమందుంచి కూరుచుండుట సిద్ధాసనము. దీని మాహాత్మ్యము మిగుల గొప్పది. కాని ప్రస్తుతవిషయమునకు అనగా వీర్యమును రక్షణజేయుటకిది మిగుల సహాయకారి. ఆజన్మమరణ పర్యంతము బ్రహ్మచర్య వ్రతమును పాలించువారి కీయాసనము మిక్కిలి తోడునీడగా నుండును. ఈ సిద్ధాసనమువలన కామవాసనతగ్గి వీర్యవికారములు దూరమగును. కాబట్టి గృహస్థు లీయాసనమును నిత్యము అభ్యాసము చేయగిట్టదు. కాని అప్పుడప్పుడు అభ్యాసము చేయుచుండిన మిక్కిలి లాభము కలుగగలదు. ఈ ఆసనమును స్త్రీలు వేయంజనదు.

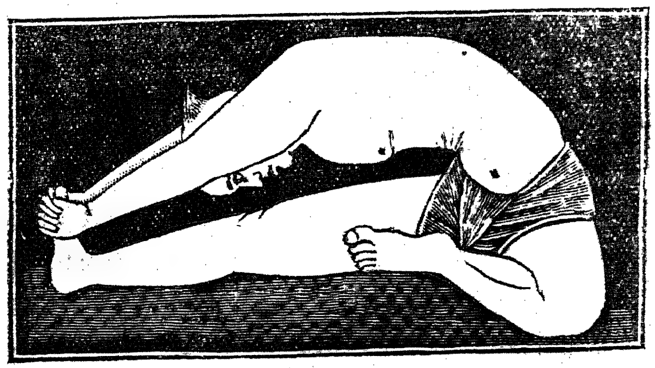
పాదాంగుష్ఠాసనము

ఏకాలి మడిమనైనను సరే గుదాండకోశముల మధ్యనానించి దానిపై శరీరభారమంతయు మోపి కూరుచున్న నీయాసనము సిద్ధమగును. ఇప్పుడు ఒకకాలి వ్రేళ్ళపై మాత్రమే శరీరముయొక్క భారమంతయు నుండును. ఏలయన రెండవపాదము వంచిన మోకాలిపై నుంచవలసి యుండును. ఆధారమునిమిత్త మొక చేతిని గోడకుగాని మరి దేనికైనను ఆనించవచ్చును. అభ్యాసమగువఱకు మాత్రమే అట్లుచేయ

వలయును. గుదాండకోశములకు మధ్య ౪ అంగుళములలో వీర్యనాడులు గలవు. వానిని మడిమతో నొత్తి అదుముటచే వీర్యము నష్టమగుటమానును. ఇదియే యీ ఆసనముయొక్క ముఖ్యలాభము. గృహస్థాశ్రమమును స్వీకరించ గోరువారు గాని, గృహస్థులుగాని, ఈయాసనమును నిరంతరము అభ్యాసము చేయగూడదు. కాని అప్పుడప్పుడు అభ్యాసము చేసిన మిగుల లాభము లొందగూడును.

జానుశిరాసనము

ఒక కాలిమడిమను గుదాండకోశములమధ్య మోపి రెండవకాలిని తిన్నగా ముందునకు సాచి రెండుచేతులతో ఆ సాచిన కాలిపాదమునుపట్టుకొని దానిమోకాలిపై ముక్కును ఆనించి కూర్చొన్న నీయాసనము సిద్ధమగును. ఈవిషయమునుమాత్రము జ్ఞప్తియందుంచుకొనవలయును. ఏకాలి



మడిమ గుదాండకోశములమధ్య మోపబడునో దాని యెదు కాలు ముందుకుసాచిన కాలితొడకు ఆనించి బాగుగానదుమవలయును. ఈఆసనమునుకూడ స్త్రీలు వేయకూడదు. ఈజానుశిరాసనమువలన శుక్లనష్టరోగము మాయమై వీర్యము స్థిరత్వమొందును. మరియు ననేకలాభములు చేకూరగలవు.

ఊర్ధ్వాకర్షణవిధి

ఈఆసనముల నభ్యాసమొనర్చినచో యావనావస్థలో

సంభవించు వీర్యపాతదోషములు దూరమై వీర్యము ఊర్ధ్వగతి నొందును. ఈ యాసనముల నభ్యాసముచేయునపుడు గుద స్థానమును పై కవశ్యము లాగవలయును. అనగా మూత్రము వచ్చినపు డాపునట్లు యోగ్యముగా పైకిలాగుట అభ్యాసము చేసిన మలమూత్రములు బాగుగావెడలును. కాని, అయోగ్య ముగాచేసినను అథవా హారముతో నధికముగా పైకిలాగిన మేకపెంటికలవలె మలము ఉండలుకట్టి వెడలును. దీనివలన విశేషమైన నష్టమేమియు కలుగదు; కాని అయోగ్య ముగా చేయుచున్నామనెడి గుర్తు తగులును. సమానముగా గుదస్థానముతోసహా ఉపస్థేంద్రియ ప్రదేశమును పైకిలాగ వలయును. అందువలన మలబద్ధము, అజీర్ణము మొదలగు దుష్టరోగము లడుగంటును. కొన్ని రోజు లట్లుచేసిన దీని విషయము బాగుగా తెలియగలదు. దీని నితర సమయము లందుకూడ చేయవచ్చును. వీర్యము నూర్ధ్వగతిజేయుటకు దీని నభ్యాసము చేసిన చాలును. కారణములేకయే వీర్యము నష్టమగు రోగులు దీనిని బాగుగా నభ్యాసము చేసినచో నట్టి రోగము దూరముకాగలదు. ఇది స్వానుభవము. పరీక్షింప వచ్చును. ఇతరపద్ధతుల నమితముగా నభ్యాసముచేసిన ఇంద్రియములను శిథిలపరచును. కాని ఈ "ఊర్ధ్వాకర్షణ విధి" లో నట్టి దోషములేవియు లేవు. మరియు ప్రతిసమయ మున దీని నభ్యాసము చేయవచ్చును. దీననగు నష్టమేదియు లేదు. మిగుల సరళము; బహులాభకారి. దీని నభ్యసించు టచే మనశ్శక్తి తెలియగలదు. ఆకర్షణ మెప్పుడుచేయ

బడదో అప్పుడే ఉపస్థేంద్రియ భాగములు, గుదముక్రిందికి జారును. కాని యెప్పుడు పై కాకర్షణము చేయబడునో అప్పుడు గుదమునుండి నాభివఱకు పైకి లాగబడును. వీనిని పైకిలాగుటవలన మనస్సుద్వారా వీర్యముకూడా పైకిలాగ బడి ఊర్ధ్వగతిజెందును. ఊర్ధ్వరేతస్కుఁడగు తత్త్వమిదియే. దీనిని బాగుగా నెఱుంగువారు ఊర్ధ్వరేతస్కులయి అమోఘ వీర్యులు కాగలరు. ఆకర్షణవిధి బాల్యావస్థనుండి వృద్ధా వస్థవఱకు చేయవచ్చును. దీని నెంతయధికముగా నభ్యాసమొ నర్చిన నంతలాభము. ఏవిధమైన నష్టము కలుగదు. నిశ్చయము నమ్ముఁడు. పరీక్షార్థము చేసి చూతురుగాక !

—♦ పావుకోళ్ళు ♦—

పావుకోళ్లను ధరించినచో వీర్యరక్షణమునకు మిగుల సాయపడును. బ్రహ్మచర్యవ్రతదీక్ష నొసగునపు డీపాఁకోళ్లు కూడ నీయబడుచున్నవి. పాదుకలుధరించు సన్న్యాసులు అనే కులుగలరు. పావకోళ్లు కొయ్యతో చేయబడుచున్నవి. ఇందుచే నవి పవిత్రమనుటలో నిసుమంతయు సందియములేదు. ఇంతే గాక పాఁకోళ్ళు దివారాత్రులయం దెప్పుడైనను శుభ్రముగా కడుగవచ్చును. వీని శీలలు బొటనవ్రేళ్ళయొక్క పెద్దనరము నదుమును. ఈపెద్దనరమునకును జననేంద్రియమునకును మిక్కిలి దగ్గఱ సంబంధముగలదు. ఆపెద్దనరము తెగినచో మనుజు డొకగంటలో మరణించును. పావుకోళ్ళ శీలలయొక్క

ఒత్తిడివలన వ్యర్థముగాజనించు కామవికారములు శమించును. ఆయొత్తిడి మస్తిష్కముపై గూడ పనిచేయును. కాబట్టి కామ వికారబాధ తగ్గును. దుస్స్వప్నగుణము పావలుధరించువారికి బాగుగా తెలియఁగలదు.

నిత్యము ధరించు పాదుకలు దృఢమైన కొయ్యతో చేయబడి తేలికగా నుండవలయును. వానికివేయు శీలలు గుండ్రముగను పొడవుగను ఉండవలయును. అట్లుగానిచో నేత్రములకు జబ్బుచేయును.

తోలుచెప్పులు తొడుగుటకంటె పాదుకలు ధరించుట ఉత్తమము. అందు సరళతయు గలదు. ఖర్చుతగ్గును. ధర్మ రక్షణశీల మేర్పడును. బూటుమొదలగువానిని ధరించు వారిపాదములు సదా మలినములైయుండును. అందువలన ఆరోగ్యముచెడి పలువిధములయిన రోగములు జనించును. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకుల (వీర్యరక్షణోపాసకుల)కు పాదుకలు ధరించుట శ్రేయస్కరము.

పాదుకలు ధరించిన వృషణములు వృద్ధి కాజాలవు జననేంద్రియమున కవసరమైన యుత్తేజము జనింపదు. మనసు శాంతయుతమై స్వాధీనమందుండును. బుద్ధి, శక్తిసామర్థ్యములు వృద్ధియగును. విషయాసక్తి, దుర్బుద్ధి మొదలగు దుర్గుణ ములు తగ్గును. ఇదియెల్లను స్వానుభవముచే పరీక్షింపబడెను.

కాలినడక

బ్రహ్మచర్యవ్రతరక్షణమునకు కాలినడక మిగుల నుపకారి. అల్పదూరమైనను బండిపైబోవుట నిస్సంశయ ముగా వీర్యనాశనమునకు హేతువు. తొక్కుడుబండిపై నెక్కుట బ్రహ్మచర్య వ్రతారోగ్యములకు మిక్కిలి హానిని కలిగించును. సైకలుపై నెక్కుటవలన జననేంద్రియమునకు క్రిందిభాగమునందుండు నరమునకు ఒత్తిడితగులును. అందుచే పుంస్త్వము నశించును. తొక్కుడుబండిపై నమితముగాతిరుగు వానికి మూలశంక, మలబద్ధము, శుక్లనష్టము మొదలగు మొండిరోగములు సంక్రమించును.

సోమరు లెన్నటికి బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలింపజా లరు. ఈవిషయము ధనికులబిడ్డల కనుగొన్న బాగుగా తెలియగలదు. ధనవంతులు రోగిష్ఠులయి సదాదుఃఖముల ననుభవించుచుండుటకు సోమరితనమే మూలకారణము. ఓజగద్రక్షకా! కాలినడకయందలి మాహాత్మ్యము ఈభాగ్య వంతుల కెప్పుడు తెలియును? వీరును దేశమును నెప్పు డుద్ధరించబడనగు? మమ్ము శీఘ్రముగా మేలుకొలుపుదువు గాక! ఇదియే మా అంతియప్రార్థన.

అపవాదభీతి

వీర్యనాశన మొనర్చి దురాచారుడ నైనచో లోకులు నిందించెద రను భీతికలిగియుండి యెప్పుడు దుష్కార్యములు

చేయకుండుట శ్రేష్ఠతమ మార్గము. సత్కర్మలు చేయుచున్నవడు దూషించినను అట్టికార్యమును విడిచిపెట్టగూడదు. అట్లు దూషించువారిని, వారాపాదించు దోషములను లక్ష్యపెట్టక తనపనియందే మగ్నుడై యుండుట మానవలక్షణము; అదియే భగవత్ప్రీతికరమును గూడనగును.

— విషయములపై దోషదృష్టి —

ఇంద్రియములయొక్క విషయములవలన కలుగు అనర్థములను గూర్చి విచారించి విషయాధీనుడు గాక వాని స్వాధీనపఱచుకొని ప్రవర్తించుట మిగుల శ్రేయస్కరము. మరియు భోగవిలాసముల దిగనాడి త్యాగపూర్ణజీవన మవలంబించుట ఉత్తమోత్తమము.

నిజమున విషయవైరాగ్యమే మహాభాగ్యము. అదియే శాంతికి మూలము. విషయభోగములందు నిజమైన సుఖము లేదు. కాబట్టి మోహాంధకారమునబడి దుష్కర్మ లొనరింపకుండుట భగవత్ప్రీతి సంపాదకము. మరియు ధన, యౌవన జీవితములు కొంతకాలమువఱకు మాత్రమే ఉండును. కనుక వాని నభిమానించగూడదు. పరమపవిత్రమైన నీ మానవదేహము పరోపకారముజేసి ముక్తిని బడయుటకు మాత్రమే లభించినదిగాని, విషయభోగలాలసులయి సకలదుష్కర్మ లొనర్చి నరకకూపమున బడుటకుగాదు. కాబట్టి జిజ్ఞాసులారా! నిత్యము నియమపూర్వకముగ పరమదయాళుడగు నా పరమేశ్వరుని భజింపుడు. భగవద్భక్తియే సర్వదుఃఖములనుండి విముక్తిని బొందుటకు చిత్తశుద్ధికి సర్వోత్తమమైన

సాధనము. చిత్తశుద్ధియే బ్రహ్మచర్యవ్రతమునందలి రహస్యము.

— పరిశ్రమ - ఉత్సాహము —

"ఉత్సాహవంతః పురుషా నావశీదంతి కర్హిచిత్"

ఉత్సాహవంతున కెన్నడు కష్టములుండవు.

పరిశ్రమకును ఉత్సాహమునకును మిక్కిలి దగ్గఱ సంబంధమున్నది. పరిశ్రమోత్సాహములవల్లనే కార్యములన్నియు సఫలీకృతము లగుచున్నవి.

రాత్రింబగళ్ళు పరిశ్రమచేయుటయందే మగ్నుడై యుండువానిని విషయవాసనలు బాధించనేరవు. సోమరులకు మాత్రమే విషయభోగములందానందము లభించును. ఉత్సాహవంతు డెన్నడు సోమరిగా తిరుగడు. అట్టివాని మనస్సు సదా గొప్పగొప్పకార్యములు చేయుటయందే లీనమైయుండును. ఇందువలన నట్టివారు భోగవిలాసములలో చిక్కువడుటకు సమయముచిక్కదు. కాబట్టి వీర్యరక్షణోపాసకుడై దాస్యమునుండి విముక్తిని బడయగోరు ప్రతివ్యక్తియు నిరుత్సాహియై సోమరిగా నెప్పుడు తిరుగగూడదు. ఏలయన ఆలస్యమే సైతానుయొక్క నిజగృహము. పనిలేనివాడు సదాదురాలోచనాధీనుడై యుండును. కనుక స్త్రీపురుషులెల్లరునుఏదోయొక సత్కార్యముచేయుచు ఉత్సాహవంతులై యుందురుగాక!

జ్ఞానేంద్రియ సంయమనము

"బుద్ధీంద్రియాణాం పంచైవ శబ్దాద్యా విషయామతాః"
జ్ఞానేంద్రియము లయిదు శబ్దాదు లయిదు వీనియొక్క విషయములు.

అంతరాత్మకు పదార్థములయొక్క గుణములను తెలియజేయువానికి జ్ఞానేంద్రియములనిపేరు. అవి ౫. ౧ చెవి. ౨ కన్ను. ౩ ముక్కు. ౪ నాలుక. ౫ చర్మము. శబ్ద, రూప, రస,గంధ, స్పర్శము లను నైదు క్రమముగా వానివిషయములు.

కంటిపాపంత బెజ్జమున్నను కడవయందున్న జలమంతయు కారిపోవునట్లు సకలేంద్రియములలో నేయింద్రియము యొక్క ద్వారము తెరువబడియున్నను మనుజుని బుద్ధియంతయు నాశనమగును. కాబట్టి వీర్యమును నాశనము జేయు కుమార్గమునుండి తొలగి సన్మార్గానువర్తియై శాంతిసుఖములబడయుటకు జ్ఞానేంద్రియములను స్వాధీనపరచుకోవలయును. ఎవ్వని జ్ఞానేంద్రియములు స్వేచ్ఛగా చరించునో వాడెన్నటికి బ్రహ్మచర్య వ్రతపాలకుడై దాస్యవిముక్తిని పొందజాలడు.

"శబ్దము చెవితో గ్రహించబడుచున్నది. శబ్దమును చెవి వినినతోడనే దానిని హృదయము గ్రహించును. కాబట్టి చెవులతో నేవిధమైన అశ్లీలవాక్యములు వినగూడదు. వ్యభిచాగులకథలు దూష్యభావముల జనింపజేయు విషయములు. ఆత్మోత్సాహమును హీనమొనర్చు కుయుక్తులను విన్నచో

నింద్రియములు చలించి దారితప్పి పరుగిడసాగును. కనుక నింద్రియముల వశపఱచుకొనుటకు వేదోపదేశముల వినవలయు; సద్గ్రంథావలోకన మొనర్చవలయు; సన్మిత్రుని సద్బోధల వినవలయు."

"స్పర్శానుభవము చర్మమువలన నగుచున్నది. ఎటువంటి వస్తువు చర్మచే తాకబడుచున్నదో అటువంటి కోరికయే మనస్సునకు జనించుచున్నది. కాబట్టి కామవికారముల జనింపజేయు వస్తువుల ముట్టుట యోగ్యముకాదు. మెత్తని సెజ్జల పరుండుట, యువతుల కరస్పర్శనము, సుందరమైన వస్త్రధారణ మొదలగు కార్యములొనర్చిన నింద్రియములు వశవర్తులయి మెలంగవు. కనుక నట్టివానిని త్యజించి పవిత్రించుటయే మేలు."

"రూపముయొక్క జ్ఞానము నేత్రములవలన కలుగుచున్నది. నేత్రేంద్రియమున కమితబలముగలదు. పలుపర్యాయములు మదవతులపై దృష్టిపాత మొనర్చినను, అశ్లీలనాటకములు చూచుచుండినను, నగ్నస్త్రీలచిత్రపటములు పరికింపుచున్నను నేత్రేంద్రియము స్వారాజ్యమును బడసి యథేచ్ఛగా చరించును. కాబట్టి దానిని స్వాధీనమందుంచుకొనవలయునన్నచో ప్రకృతిసౌందర్యమును, ఈశ్వరసృష్టివైచిత్ర్యములను, దివ్యపురుషులయొక్క చిత్రములను జూచుట నభ్యసింపవలయును."

"రసముయొక్క ఆనందము నాలుకవలన లభించు

చున్నది. ఇది సదా రసపదార్థములమీదికే పరుగిడుచుండును. ఉప్పు, కారము, పులుసు మొదలగు పదార్థముల సేవించుటచే నిది పాడగుచున్నది. కాబట్టి దీనిని వశపరచుకొనుట కది కోరిన పదార్థముల నొసగకుండుటయే పరమౌషధము. దీనికి మిఠాయీల తినవలయు నని కోరిక జనించిన సెనగలు తినబెట్టవలయును. అట్లుచేసిన నిది చెప్పినట్లు నడచును."

"గంధముయొక్క అనుభవము ముక్కువలన కలుగుచున్నది. దీనిని దుర్గంధసమన్వితవస్తువుల వాసన చూడనీయక కామోత్పాదక పదార్థముల దీనిదరికిరానీయక దీనిచే పనిగొనుట మిగుల శ్రేయస్కరము. దీని నెల్లపుడు వశము నందుంచుకొని ఆయురారోగ్యప్రదమైన వాయువును, దూరమునుండి వచ్చు పుష్పములయొక్క సువాసనను మాత్రమే దీనిచే గ్రహించవలయును. అటులొనర్చుట మిగుల లాభప్రదము."

జ్ఞానేంద్రియములయొక్క సంయమనమువలనమనస్సు, బుద్ధి, ఆత్మ, శరీరము మొదలగువానిపై నధికారము లభించును. సత్కర్మలు పాలింపబడును. యోగమును సిద్ధించును.

విశ్వప్రేమ

"ఉదారచరితానాంతు, వసుధైవ కుటుంబకమ్."

ఉదారచరితులగు మహనీయులు ప్రపంచమును తమ స్వంతకుటుంబమువలె భావింతురు.

వీరువారను భేదములేని ప్రేమయే విశ్వప్రేమ. అట్టి ప్రేమగలవానిహృదయము మిగుల సరళముగను, పవిత్రముగను నుండును. మరియు విశ్వప్రేమగలవాని హృదయమునం దితరస్త్రీలను కుదృష్టితో పరికించు వికారములు జనింపవు. వీ రధములను, అత్యాచారులను సదాచారసంపన్నులుగ జేయుటకు సదా ప్రయత్నములు చేయుచుందురు. సుఖశాంత్యాదులకొఱకు వాతావరణమును కూడ బ్రహ్మచర్యవ్రతమయముగా చూడగోరుదురు. విశ్వప్రేమ కిదియే అంతిమధ్యేయము. కాబట్టి ప్రియసోదరులారా! ఇట్టి పరమపవిత్రమైన భావములనే సదా స్మరింపుచుందురుగాక!

దినచర్య వ్రాయుట

"కృతం స్మర" చేసినకర్మనుగూర్చి చింతించవలయు నని వేదోపదేశము. కాబట్టి దినచర్యవ్రాయు నభ్యాసముజేయుట మిగుల లాభప్రదము. ఇదివఱ కెట్లుంటిని, ఇపు డెట్లున్నాను? అనువిషయము దినచర్య వ్రాయుటవలన తెలియగలదు. అందువలన బాగుపడుటకు మార్గ మేర్పడును.

"దినచర్య (డైరీ) వ్రాయుటవలన సత్యము గోచరించును. ఆత్మోన్నతికి దారిదొరకును. కాలము ఆదరించబడును. అనగా కాలముయొక్క విలువ తెలియును. నియమబద్ధుడై నడచుకొనుట అలవడును. ఆత్మవిశ్వాసముతోపాటు దాని

బలముకూడ వృద్ధికాసాగును. కాబట్టి దినచర్య వ్రాయుట మిగుల శ్రేయస్కరము; శ్రేష్ఠమును.”

ప్రతిజ్ఞా పాలనము

మనోవాక్కాయకర్మలచే ప్రతిజ్ఞను పాలించుట పరమోత్తమమైన దైవికగుణము. దానివలన దివ్యతేజము ప్రకటము కాగలదు. అట్టివానిని ప్రజలుపరిపూర్తిగా నమ్మెదరు. ప్రతిజ్ఞాభంగమొనర్చువాడు ఆత్మఘాతుకుడు, పరవంచకుడు అనబడును. ప్రజలకు వానిపైగల విశ్వాసము రూపుమాయును.

ప్రతిజ్ఞాపాలకుడే పురుషార్థపరుడు. సత్యప్రతిజ్ఞుడు. తన ప్రాణములను కూడ త్యజించును. కాని ప్రతిజ్ఞనుమాత్రము వీడడు. అథవా కళంకభూయిష్టము కానీయడు. ఇది మహాపురుషలక్షణము. ఇందే కీర్తిగలదు. యశమే జీవనము. నిజమైనప్రతిజ్ఞాపాలకుని కందరు విధేయులై యుందురు.

ప్రతిజ్ఞాపాలనము మానవత్వమునకు మూలకారణము. కాబట్టి ప్రియసోదరులారా! ఈ మహత్తత్త్వమును హృదయముల ధరించి ఇంద్రియములను చెడుమార్గమునుండి మరల్చి సత్కర్మలు చేయుటలో నియత మొనర్చెదరుగాక!

జిజ్ఞాసులారా! ఇంద్రియనిగ్రహము గలిగియున్న నెటువంటి పరమానందము లభ్యమగునో, ఇంచుక విచారింపుడు. విషయానందమువలన సుఖశాంత్యాదులు నశించి

సర్వత్ర దుఃఖమే గోచరించును. బ్రహ్మచారి (వీర్యరక్షణోపాసకుని) యెదుట విషయలోలురు గ్రుడ్డిగవ్వకైన పనికిరారు. మరియు విషయలాలసులు సుఖశాంత్యాదుల పొందు నిమిత్తము ధనవ్యయము చేయుచు పలుతావుల తిరిగితిరిగి వేసారి సుఖముచిక్కక బ్రహ్మచర్యవ్రతుల శరణుజొచ్చుచున్నారు. కాబట్టి పాఠకమహాశయులారా! మీరును వీర్యరక్షణోపాసకు లయినచో వారివలె నిజమైన ఆనందోత్సాహముల పొంది తేజశ్శాలురై మహాపురుషులు కాగలరు. ఇది నిశ్చయము.

కాని విషయసేవనవలన మహాపుణ్యపురుషులుకూడ చూచుచుండగనే అతినికృష్టావస్థను పొందుచున్నారు. అనగా మనోనిగ్రహమే పుణ్యము. ఇంద్రియ (మనో) దాస్యమే పాపము. కాబట్టి మన మెంతమనోనిగ్రహము గలిగియున్న నంత శ్రేష్ఠులము, పుణ్యవంతులము కాగలము.

“మనస్సును స్వాధీనపరచుకొని చరించువాడు ప్రపంచమును బహు సులభముగా జయించగలడు. కాబట్టి మనస్సును ఇంద్రియములను హఠపూర్వకముగా విషయభోగవిలాసములనుండి మరల్చవలయును. ఏలయన ఇందే పురుషార్థము గలదు. ఇందే దాస్యవిముక్తి గలదు. ఇందే బ్రహ్మచర్యవ్రతరక్షణోపాయ మున్నది.

స్వధర్మానుష్ఠానము

"స్వధర్మే నిధనం శ్రేయః పరధర్మో భయావహః."

స్వధర్మమున మరణించినను శ్రేష్ఠము. పరధర్మమున జీవించుట భయానకము; నిందితమును.

"స్వధర్మమును ప్రేమించక పరధర్మమును ప్రేమించుట ఆడంబరము; వ్యభిచారమును. ధర్మ మేదియైనను, దానిపై దృఢమైన విశ్వాసము కలిగియుండవలయును. శ్రద్ధ లేని ధర్మములన్నియు వృథ. దృఢమైనవిశ్వాసము గలవానికి ధర్మాంతరము నాచరింపవలసిన యవసర ముండదు. దృఢమైన విశ్వాసము అజ్ఞాధర్మలకు లభ్యము కాజాలదు. కాబట్టి మొట్టమొదట స్వధర్మమును బాగుగా గుర్తెఱుంగవలయును. స్వధర్మ మన నెట్టిదో యెఱుంగనివారే పరధర్మావలంబు లగుచున్నారు. అట్టి వారి స్వభావము ధర్మవిరుద్ధమగుటచే మహా వినాశమునకు హేతువగుచున్నది. ప్రతిధర్మము ఆ జగదీశ్వరునియొద్దకే గొంపోవును. కాబట్టి స్వధర్మమును వీడి పరధర్మమును స్వీకరించవలసిన యవసర మేల కలుగును? అట్లు చేయుట మహాపాపము; అధఃపతనము. చిత్తశుద్ధియే సకల ధర్మములయొక్క సారము. చిత్తశుద్ధిలేని ధర్మములన్నియు అనర్థకములే. శ్రద్ధాయుక్తస్వధర్మాచరణమువలన చిత్తశుద్ధి కలుగును."

"ధైర్యము, దయ, మనోనిగ్రహము, కువిచారదమనము, అస్తేయము, శౌచము, ఇంద్రియనిగ్రహము, సుబుద్ధి, విద్య అనగా మోహాంధకారమును దూరమొనర్చు జ్ఞానము, సత్యము, అక్రోధము, ఈ ౧౦ ధర్మలక్షణములు."

యమ, నియమములు, (అనగా మనస్సును స్వాధీనపరచుకొను యింద్రియనిగ్రహము) గల పురుషుడే ధార్మికుడును, సదాచారియు, బ్రహ్మచర్యవ్రతియు కాగలడు. బ్రహ్మచర్యవ్రతమునకే దశవిధధర్మలక్షణములతో మిక్కిలి దగ్గఱి సంబంధము గలదు. ధర్మలక్షణములు లేనివాడెన్నటికి సదాచారియై బ్రహ్మచర్యవ్రతి కాజాలడు. అనగా ధర్మమే ఆత్మోన్నతికి మూలము. దీనియందే బ్రహ్మచర్యవ్రతము యొక్క పరమరహస్య మున్నది. కాన నో సోదరులారా! స్వధర్మానుష్ఠానపరులయి స్వాతంత్ర్యమును బడసి సకల సుఖముల బడయుదురుగాక!

ఉపవాసవ్రతము

"ఆహారాన్ పచతి శిఖీ, దోషాన్ ఆహారవర్జితః."

అగ్ని ఆహారమును జీర్ణింపజేయుచున్నది. ఉపవాసము దోషములను జీర్ణము జేయుచున్నది.

సోదరులారా! మన ధర్మశాస్త్రములలో ఉపవాసవ్రతముయొక్క మహిమ అమితముగా గలదు. ఉపవాసము వలన మనశ్శరీరాత్మలు మిగుల బాగుపడుచున్నవి. శరీరమునం దన్యపదార్థము చేరుటచే, దోషములు వృద్ధియగుట

వల్లనే యింద్రియవేగము పెంపొందుచున్నవి. మనస్సు స్వాధీనము తప్పుచున్నది. ఉపవాసమువలన శరీరమున సకలదోషములు నష్టమై ఆరోగ్యము, సుఖము, శాంతి లభింపగలవు. "లంఘణం పరమౌషధ"మ్మని యార్యోక్తి గలదు.

శరీరము ఆరోగ్యముగ నున్న మనస్సు నిర్మలముగా నుండును. శరీరము రోగగ్రస్త మెప్పుడగునో అప్పుడు మనస్సు చంచల మగును. ఇది ప్రకృతియొక్క సామాన్యసిద్ధాంతము. "రోగం పాపకారణ"మ్మను నార్యోక్తి ననుసరించి దుష్కార్యములే రోగమునకు నిదానము. పూర్ణారోగ్యవంతునకు పాపవాసనలు జనింపవు. కాబట్టి ఆరోగ్యవంతున కుపవాసములతో పనియుండదు. కాని అటువంటి ఆరోగ్యము గల నిర్మలహృదయు లీ ప్రపంచమున నెందరు గలరు? చాల తక్కువ. అందువల్లనే సర్వసుఖముల కాలవాలమైన ఈమానవగేహము, ప్రపంచము దుఃఖమయముగా కనబడుచున్నది.

ధర్మశాస్త్రములందు ఏకదశ్యాద్యనేకోపవాసవ్రతములు వ్రాయబడియున్నవి. ధార్మికదృష్టితో ననేకు లీ యుపవాసవ్రతముల పాలింపుచుండిరి. కాని ఉపవాసరహస్యము మాత్రము తెలియదు. అందువలన ఉపవాసమునకు ముందు వెనుక గొంతువఱకు మృష్టాన్నాది పదార్థముల మెక్కుదురు. కొందరు ఫలాహారములతోను, కొందరు గారెలు, పకోడి మొదలగు గరిష్టపదార్థములతోను, ఉపవాసవ్రతమును గడపెదరు. ఇటువంటి నామమాత్రోపవాసము లుండుట

కంటె మానుకొనుట సర్వోత్తమము. ఏలయన నిట్టివానివలన లాభమునకు బదులు హానిమాత్రమే కలుగును. కాబట్టి ఉపవాసదివసమున చల్లని జలముదక్క మరేమియు తినగూడదు. మరియు రెండవరోజున తేలికైన యాహారమును కొద్దిగా తినవలయును.

"నిజమైన ఉపవాసమువలన శారీరక మానసిక దోషములు మొదలంట నశించును. ఆత్మశక్తి వృద్ధియగును. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలన కుపవాసవ్రతము మిగుల తోడ్పడును. మనస్సు పరిశుద్ధ మగును. ఇంద్రియజయము కలుగును."

ఉపవాసముయొక్క నిజార్థ మిది. ఉప = దగ్గఱగా, వాసమ్ = వసించుట, అనగా ఉపవాసమున పరమాత్మ చాల దగ్గఱగా నుండుట. ఆత్మశక్తిని ఈశ్వరపూజ సద్గ్రంథపఠన మనన శ్రవణాదులచే వృద్ధిపరచుట.

—♦ నిత్యనియమావలోకనము ♦—

నిత్యము ప్రాతఃకాలమున బ్రహ్మచర్యవ్రతనియమావళి నవలోకించుటయు, పఠించుటయు మరువగూడదు. ఏలయన దీనియందే బ్రహ్మచర్యవ్రత రక్షణోపాయము లున్నవి. దీనియందే చైతన్యత గలదు. ఇది మనలను బలాత్కారముగా సన్మార్గమున ప్రవేశపెట్టగలదు. ఈ నియమావళి నొకవ్వర

పర్యంతము నిత్యము పఠించినచో నెటువంటిమార్పు జనించునది స్వానుభవము కాగలదు. ముంజేతికంకణమున కద్దమేల? ఈనియమావలోకనము జీవచ్ఛవములయి పడియున్నవారిని కూడ చైతన్యయుక్తులుగా జేయగలదు.” అని మేము ప్రతిజ్ఞాపూర్వకముగా చెప్పగలుగుచున్నాము. కాబట్టి స్వయముగా పరీక్షించెదరు గాక!

భారతమాత

పాఠకులారా! కేవలము బ్రహ్మచర్యవ్రతధారణ (వీర్యరక్షణోపాసన) యందే మనయొక్కయు, దేశముయొక్కయు కల్యాణమార్గము పునరుద్ధారణము, గలవని మనమిప్పుడు దెలిసికొంటిమి. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనము వలన మనము తిరిగి సింహసదృశులము కాగలమనుటయు, బ్రహ్మచర్యవ్రతాభావమే మనల పిరికిపందలగా జేసిదాస్యము చేయించుచున్నదనుటయు, బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనవలన మనకన్నియు లభ్యముకాగల వనుటయు, బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనచే పరబ్రహ్మనుకూడ స్వాధీనపఱచుకొనగలమనుటయు, సత్యేతరము కాజాలదు. మఱవకుడు.

ఏభారత మొకప్పుడు స్వతంత్రముగా సింగమువలెనిర్భయముగా బలసమన్వితమై యుండెనో, ఏది గర్జించిన దిఙ్మండలము లన్నియు కంపితము లగుచుండెనో, దేనివంక నితరులు కళ్లువిప్పి చూడజాలకుండిరో, ఏ భారతమాతకు మణిమౌక్తి

కాదులు ఆటవస్తువులుగ నుండెనో ఆభారతమునందే ఇప్పుడు మననోటిముందరి అన్నమును యితరులు దొంగలవలె దోచుకొనిపోవుచున్నారు. మన మన్నమో రామచంద్రాయని యేడ్చుచుంటిమి. ఆహా! ఇంతకంటె దుఃఖమయావస్థ మరేది గలదు? నేటికి మనము మేకల మైతిమి. ఎంత సిగ్గుమాలిన పని. ఎవరు వచ్చినను మనల నన్నవస్త్రముల కేడిపించుచు చంపుచుండిరి. మనము మన నిజస్వరూపముల మఱచితిమి. వట్టి నిర్వీర్యుల మైతిమి.

కాబట్టి ప్రియసోదరులారా! సోదరీమణులారా! ఇకనైన విషయమోహమునుండి మేలుకొనుడు. జాగ్రత్త పడుడు. కనులు విప్పి స్వదేశ, స్వజాతి స్థితిగతుల నించుక పరికింపుడు. అసహాయమై మనతల్లి కన్నీరుగార్చుచు అయుక్తాంతఃకరణమై మనవంక జూచుచున్నది. కాన నోసోదరులారా! మన యీభారతమాతను దాస్యశృంఖలములనుండి తప్పించి యామె వైభవమును తిరిగి ఆతల్లి కొసగుడు. ఆమె స్వాతంత్ర్యము మనమీదనే యాధారపడి యున్నది. మన వలన సుఖమును పొందగల ననెడి యాశతో బలుకష్టముల ననుభవింపుచు జీవించియున్నది. ఇటు లెంతకాలము దుఃఖమయజీవితమును గడపవలసి యుండును.

భారతపుత్రులారా! మీరు సింహకిశోరములు కాబట్టి భీరుత్వమును త్యజించి వీరత్వమును చూపుడు. వీర్యమునందే శూరత్వము, బాహుబలము గలదు. కాన వీర్యధారణ మొనర్చుడు. ఆర్యమాతను దాస్యపంకిలమునుండి తొలగించి

స్వాతంత్ర్యసింహాసనముపై నధివసింపజేయుడు! లెండు! చేతనస్వరూపులు గండు!

"ఉత్తిష్ఠత జాగ్రత ప్రాప్య వరా న్నిబోధత."

— అంతిమసందేశము —

"ఆహారనిద్రాభయమైథునంచ
సామాన్య మేత త్పశుభి ర్నరాణామ్,
జ్ఞానంహి తేషా మధికో విశేషో
జ్ఞానేన హీనః పశుభి స్సమానః."

ఆహారము, నిద్ర, భయము, మైథునము నను నాలుగు మానవులకును, పశువులకును సమానములు. కాని మనుజులకు జ్ఞాన మనునది యొకటి అధికము. కనుకనే మనుష్యు డనబడెను. జ్ఞానరహితుడు పశుతుల్యుడు.

"సకలజీవరాసులందును మనుష్యుడు జ్ఞానముగల ప్రాణి. మానవుడు తర్కవితర్కములతో హితాహితములను, కారణకార్యములను నిర్ణయించి తెలిసికొనగలడు. కనుకనే మనుజుడు సర్వశ్రేష్ఠు డనబడుచున్నాడు."

కాబట్టి మనుష్యజీవనముయొక్క నిజోద్దేశ మేది? దాని కనుగొనుట కేమి చేయవలయును? అను విషయములగూర్చి యిక విచారింతము.

"సుఖశాంత్యాదులతో పరమానందస్వరూప మగు పరమాత్మను పొందుటయే మానవజీవితముయొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యము. దీనిని సాధించదగినసాధనము సంయమనశీల బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలన దక్క వేరెద్దియు లేదు. ఈ యుద్దేశ్యమును పొందుటకును, ఇష్టికర్మలు చేయుటకును వైదికకాలము నుండియు ప్రయత్నములు జరుగుచునే యుండెను. వివిధమత ధర్మగ్రంథములయొక్క సారముకూడ నిదియే. ప్రపంచమున గల సకలమతధర్మకర్త (మహాత్ము) లును దీనికొఱకే ప్రయత్నములు చేసిరి."

"మానవజీవితోద్దేశ్యము విషయోపభోగవిలాసములతో క్షణికమైన కృత్రిమసుఖ మనుభవించుట మాత్రమే గాదు. అది పశువులయొక్క—కాదు కాదు రాక్షసులయొక్క ఉద్దేశ్యము; కర్మయును. నిజమునకు మనుజుని గుణములు నిత్యనిష్ఠ, శీలము, బలము, విద్య, సదాచరణము, పరోపకారము, సాహసము, తేజము, ఉత్సాహము, ధైర్యము, జీవదయ, విశ్వప్రేమ, భ్రాతృభావము, సత్సంధారము మొదలగునవి. పిరికితనము, ద్వేషము, దంభము, అసత్యము, కలహము, నిందారోపణ, వివాదము, హఠము, అపకారము, అన్యాయము, భయము, ఇంద్రియలోలత, అసహిష్ణుత, క్రోధము మొదలగునవి సద్గుణములు. దుర్గుణములతో సత్కర్మలొనర్చిన సదుద్దేశ్యములు సిద్ధినొందగలవు. దుర్గుణములకు వశుడై దుష్కర్మలొనరించిన పతితు డగును; నరకభోగముల ననుభవించును.

సోదరులారా! బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనమున స్థిర సౌఖ్యసద్గుణాదులు వసింపుచున్నవి. విషయభోగము క్షణికానందమునకును, దుర్గుణములకును, దుర్గతికిని, పుట్టినిల్లు. దాని ఫలము దుఃఖము. మొదటిదాని రుచిచూచిన జీవనము, రెండవదాని చవిగొన్న మరణము. మొదటిది స్వరము. అది పరమానందమును పరమసుఖమును నొసగును. రెండవది నరకాంధకారమున బడద్రోయును.

పాఠకులారా! మానవజీవనముయొక్క రహస్యమును గ్రహించియే యుందురు. కాబట్టి మీరిపు డమృతఫలమును తిని స్వర్గసుఖముల పొందగోరుదురా? అథవా కటువిషాక్తఫలము తిని నరకభోగముల ననుభవింప గోరుదురా? బహుశః మీయంతరాత్మ మొదటిదానినే కోరవచ్చును. అది న్యాయమే యగును. కాని మనుజుడు ఇంద్రియమోహమున బడి తనఆత్మయొక్క మొఱను వినుటలేదు. అందువలన పలు కష్టముల పొందుచున్నాడు. కాబట్టి ప్రియసోదరపాఠకమహాశయులారా! మీరును ఆంజనేయ, భీష్మపితామహ, స్వామి దయానంద, స్వామి వివేకానందాదులవలె పరమసుఖమును పొందుటకు సదా ప్రయత్నములు చేయుచుందురుగాక! సోదరీమణులారా! మీరును సరస్వతీ, వేదవతి, అరుంధతి, పార్వతి, గార్గి, సీత మొదలగు విదుషీమతల్లుల ననుకరించెదరుగాక! ఇదియే మా యంతిమసందేశము.

"బ్రహ్మచర్యేణ తపసా దేవా మృత్యు ముపాఘ్నత."

ఈశ్వర ప్రార్థన

"ఈశ్వర స్సర్వభూతానాం హృద్దేశే ఽర్జున తిష్ఠతి."

—శ్రీకృష్ణుడు.

ఓ అర్జునా! పరశ్వమేసుడు సకలజీవరాసులయొక్క హృదయకోశములలో నివసించుచున్నాడు. అన్నియు వాని హృదయమునందే గలవు. అతనిశక్తి మిగులగొప్పది. దాని కనుగొనుటకై మహర్షులనేకోపాయములు చూపెట్టిరి. దాని పొందుటకే వేదాది సద్గ్రంథములలో జ్ఞానోపాసనాదులు చెప్పబడినవి.

శుద్ధాంతఃకరణము గలవానికే పరమాత్మతత్త్వము బోధపడును. దీనికొరకే మనప్రాచీనమహర్షులు దివ్యదృష్టిని పొందుటకు ప్రయత్నములు చేసిరి. ఉత్తమోత్తమస్తుతులతో నీశ్వరోపాసన మొనర్చిరి. చిత్తముల వినిర్మల మొనర్చుచుండిరి. వారిప్రార్థనావిధి మిగుల గొప్పది. తత్ప్రభావముచేతనే వారు తమ సదాచారమును రక్షించుకొనగలిగినది. నిజమైన భగవద్భక్తుని హృదయమున కామవికారములు జనింపవు. బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనకు ఈశ్వరప్రార్థనోపాసనలు మిగుల నుపకారములు. మనస్సు పరిశుద్ధమగుటకు భగవంతుని సదా పరిశుద్ధవాక్కులతో ప్రార్థించుచుండవలయును."

"ప్రార్థనలయొక్క మహిమచే హృదయమున కధిక ప్రభావశక్తి జనించును. పరిశుద్ధాంతరంగుడై చేయుప్రార్థన తప్పక సఫలత నొందగలదు. సదాచారులయొక్క మనస్సు

చెడుదారులనుండి మఱలి పవిత్రమైన సత్కర్మలవంక సదా పరుగిడుచుండును. వారు దానినెల్లపుడు ఆదరించుచుండెదరు. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలింపగోరు ప్రతివ్యక్తియు భక్తిలో లీనమై పరమాత్మను సదా స్మరించుచుండవలయును. గద్గదకంఠుడై భగవంతుని ప్రార్థించు చుండవలెను."

హేప్రభో! నీవంతర్యామివి. నీవులేనిచో నేకార్యము జేయజాలము. కాబట్టి దేనివలన మేము సదాచారసత్యనిష్ఠాగరిష్ఠులమై మాయాజాలమునుండి తొలగి నిన్ను పొందగలమో అట్టిబలము నొసగుము. ఓజగన్నియంతా! మాచిత్తములు రాత్రింబగళ్లు నిన్ను ధ్యానించుటయందే మగ్నమైయుండు డినము, మాకర్ణములు సదా నీగుణములనే వినుచుండు పగలు, మాజిహ్వలనుండి సదాసత్యవాక్కులు వెలువడుచుండు వాసరము, మాచేతులును అథవా తనుమనోధనములు నీసేవ జేయుచు పరులదుఃఖముల బాపుటకు పనికివచ్చు దివసము యెప్పుడు వచ్చును? రమ్మ! మాకభయమిమ్ము! మమ్ము కుమార్గముల నుండి మఱలించి సన్మార్గమున నడిపింపుము.

సత్యమేవ జయతే నానృతమ్.,,

ఓమితి శమ్.

ఆంధ్రప్రబోధినీగ్రంథనిలయము,

మండపల్లి, కృష్ణా జిల్లా.

ఇందు ప్రకటితమై విక్రయమునకు సిద్ధముగనున్న గ్రంథరాజము.

శ్రీ సుజ్ఞానచంద్రోదయము.

గ్రంథకర్త—(విద్యానిధి) కారుపల్లి శివరామదాసుగారు.

ఇందు లేని విషయము ప్రపంచమందే లేదు. సురలకు కల్పంబువోలె మానవుల కిది కల్పవృక్షము. ఎవరి కేవిషయమునం దెట్టి సందేహమున్నను దీని వలన నది స్పష్టముగాఁ దెలిసికొనవచ్చును. వేయేల యిందలి విషయానుక్రమణిక నిందు బొందుఁ బరచెదము.

ఇది అవతారిక, ఈశ్వరస్తుతి, సర్వాంతర్యామి, బ్రహ్మవిచారము, భగవంతుడు కల్పవృక్షమువంటివాఁడు, మాయావిచారము, త్రిమూర్తులు, త్రిశక్తులు, వేదము, వేదవిభాగములు, ఉపనిషత్తులు, వేదాంగములు, ఉపదేశములు, పురాణములు, ఇతిహాసములు, సద్వాక్యము, చార్వాకము, దేవతాసృష్టి, భూమి, భూచర ఖేచర విచారము, మానవోత్పత్తి, ఆయుర్దాయము, ఇతర జంతువుల ఆయుర్విచారము, ప్రాణుల తారతమ్యము, ఐహికవిచారము, సంసారులు, ఆశ్రమచతుష్టయము, యోగ్యకన్యాలక్షణము, కన్యావరయోవిచారము, బాలవివాహము, స్త్రీపురుషగుణప్రవర్తనము, సంతానము, సంసారధర్మము, వానప్రస్థము, సన్యాసవిచారము, కపటసన్యాసము, దేవాసురత్వము, సన్మార్గసంగ్రహము, చాతుర్వర్ణ్యధర్మము, మతాంతరచర్యలు, శివకేశవభేదపరిహారము, విగ్రహారాధనము, విగ్రహమే భగవంతుడగునా, కేవల విగ్రహారాధనమే మోక్షప్రదమా, యోగులు సహితము సగుణారాధనమే చేయుట, అన్నియు నొకటే, పరిహాసము పాపకారణము, శుల్కకలహములు, జుట్లు, బొట్లు, సౌశీల్యము, శరీరవృక్షము, జీవేశ్వరసంబంధము, యోగము, జ్ఞానయోగము, అభ్యాసమంత్రయోగములు, లయహఠయోగములు, తాపత్రయము, పంచమలములు, సాధకచతుష్టయసంపత్తి, శమాదిషట్కసంపత్తి, రాగద్వేషాదులు, సప్తభూమికలు. పంచకోశవివేకము, ఆత్మనిరూపణము,

అష్టాంగయోగము, వైరాగ్యము, వాచాబ్రహ్మజ్ఞానము, త్రికరణములు, త్రికరణముల కూడిక, త్రిశుద్ధి, హెచ్చరిక, యోగవిఘ్నములు, సప్రయత్నము సఫలమేయగును, ఆనందవిచారము, బ్రహ్మమే ఆనందము, ఆనందభేదములు, జ్ఞానరత్నము— దాని నపహరించు దొంగలు, అది మసిగట్టియుండుట, సాన బెట్టువా రెవరు గురుశబ్దార్థవిచారము, వితర్కాధికము, కార్యకారణ గురువులు, శిష్యలక్షణము, అంగీకారమున కవధి, కలిమహిమ, గురువే పరమగతి, గురుముఖమొందినవారి లక్షణము, ఉపదేశము, బాహ్యము, గుప్తము, బ్రహ్మజ్ఞాని విశేషలక్షణము, జీవన్ముక్తి, విదేహముక్తి, జీవన్ముక్తులెవరు, జ్ఞానయజ్ఞము, యజ్ఞములు, పంచయజ్ఞములు, అపార్థఖండనము, అతిథిసత్కారము, నరకవిచారము, నరకము (నరకబాధ) లెన్ని, స్వర్గమునకు బోవువారెవరు, విశేషవిషయము, సత్యము, శుక్రవాక్యము, ఆసిద్ధాంత మచ్చటనే యున్నది, అసత్యమున కతృప్తియే జన్మస్థానము, కోపతాపములు, భూతదయ, మేషకుక్కుటాదు లెందుకు బుట్టినవి, కుకల్పితగ్రంథములు, మాంసాహారమండనము, తన్నిరసనము, అశోకుడు, వామమార్గులు, మద్యమాంసత్యాగమహాఫలనిరూపణము, తిరువాయ్మొ. పంచ మహాపాతకములు, జంతుహత్యయే నరహత్యకుపునాది, విదేశీయుల సంస్కారములు, గొప్పవారి యభిప్రాయము, ఈశ్వరపూజ, భక్తి, శ్రీ భగవద్గీత భక్తివిశేషము, భక్తివిధానము, నవవిధభక్తులు, భక్తునిలక్షణము, ముఖ్యాచారములు, స్నానము, ప్రాతఃకాలస్నానము, ఆరవేసిన వస్త్రములను ధరించుట, గోమయమహిమ, సంధ్యావందనము, గాయత్రి, పులిచర్మములు, కృష్ణాజినములు, గంగాజలప్రభావము, రాజస తామస పూజలు, ఏదేవత లెవరికి ప్రియులు, డోలాందోళనము, శుష్కసమాధానము, అమ్మవార్లు, పరోపకారము, పరశ్రేయోభిలాష, మిత్రలక్షణము, హెచ్చరిక, కపటమిత్రులు, తలవ్రాత, సోమరితనము, పూర్వకర్మము, సంకల్పశక్తి, సంకల్పమే పునర్జన్మకారణము, జడభరతుడు, గ్రామవాసము, అందలి కష్టసుఖములు, పట్టణవాసము, వనవాసము, నిర్బంధపురస్కారము, గుణగ్రహణము, మూర్ఖుల పట్టుదలలు, నిష్కారణశత్రువులు, దండం దశగుణం భవేత్, సరళప్రవర్తనము, సత్సాంగత్యము, భయములేనివారెవరు, భయసంకులపంకమునకు జ్ఞానులు సూర్యునివంటివారు, పెద్దలెవరు, స్త్రీవిద్య, పునస్సంధానము, స్త్రీస్వాతంత్ర్యము, విద్య, వివేకము, 64 విద్యలు, సద్విద్య, మహదాశ్రమము, దుర్విద్య, హెచ్చరిక, అట్టి సాంగత్యము చేయరాదు.

స్వభావశత్రువులు, సహగమనము, ఇష్టపడిచేయు పాపమున కెప్పుడు దండన, రాజదండన తెలిగినవారికి యమదండన గలదా, దయ్యములు (మరణానంతరము), వివిధజాతులలో శవసంస్కారాచారము, శాస్త్రవిచారము, జీవన్ముక్తులు, మృతజీవులు, అపుత్రస్య గతిర్నాస్తి, అది నిజమా, పుత్రుడెవరు, కవిత్వము, సుకవులు, కుకవులు, నవరసములు, గ్రంథములయం దంకితము చేయుట డంబమా? ఇదివరకే యెందు గ్రంథములు చాలవా? ఓర్వలేనితనము, మండూకములు రాజును కోరుట, గానము ప్రణవము, సంగీతము రాగములు, సంగీతసహాయోపకరణములు, గానవైఖరి, నృత్యవిద్య (నాటకము), దేవదాసవిచారములు, ఇప్పటి వారు, వేశ్యాకాంతలు, వేశ్యావివాహము, వేశ్యామాతలు, వేశ్యలు నవనాగరికతలు, సత్కాలక్షేపము, డాంబికులు కేవల కుక్షింభరులు, గాయకులు పత్తులనుట, భగవన్నామసంకీర్తనము (సాత్విక మార్గము) సన్మార్గప్రభావము, దత్తాపహారము, వైశ్యులు-వేదోక్తము, దానము, దానములెన్ని? దానవిచారము, దుర్దానము, పాత్రత, శ్రద్ధ, కాలము, శాశ్వతదానము, గుప్తదానము, ప్రకటనదానము, భిక్షాటనము, అష్టకష్టములు, యాచకుల దురవస్థ, భిక్షార్హులెవరు? వేషధారులు, కరటకదమన విద్యలు (అంజన ద్రవ్యాన్వేషణ కాంచనకరణాదులు), దైన్యభిక్షము, దగడీభిక్షము, విదేశీయుల దానములు, యుగాంతరకాలభేద విచారము, కాలప్రభావము, మిషనరీలు-క్రీస్తు, గడియారములు (ఈశ్వర నిర్మిత కార్యములు), కృత్రిమ గడియారములు, జంతువుల భాష, కపటనాటకము, మరణవిచారము, లోకరహస్యము, ఆశ్చర్యమెద్ది? లోకప్రవర్తనము దుష్కరము, ఏవి సత్కాలక్షేపములు, రామాయణసారసంగ్రహము, రామశబ్దార్థము, అధ్యాత్మరామాయణము, రామాయణ అంతరార్థము ధనము, ధనమదాంధులు, మత్సరగ్రస్తులు, అష్టమదములు, దురాశ, తృష్ణకు తృప్తియే శాంతి, హెచ్చరిక, దారిద్ర్యమహిమ, హితోపదేశము, లుబ్ధులు, దాయభాగము, ఆరోగ్యము, ఆయుర్వేదము, మద్రసములు, జ్యోతిషము, జ్యోతిష్కుల యభిప్రాయము, వైద్యజ్యోతిషాదుల ఏకీభావము, దృష్టాంతము, కారణము, కృషి, బమ్మెరపోతన, వాణిజ్యము, దుష్పహదుఃఖనిత్యమయము, [illegible]లు మొదలగు ననేకవిషయములు గల గొప్ప గ్రంథము. కొలది ప్రతులే నిలచియున్నవి. ఆలసించిన మించిపోవును.

500 పుటలు వెల రు 2-0-0 లు.

ఆదర్శ గ్రంథమండలి చందాదారులకు రు 1-0-0 మాత్రమే.

వివేకవర్ధనీ గ్రంథమండలి, బాపట్ల.

నియమములు.

1. సంవత్సరమునకు నాలుగు గ్రంథములు ప్రకటింపఁబడును. అవి
2. సరసములు, నవీనములు, సలక్షణములు అగు ఉత్తమ స్వతంత్రభాషాంతరీకరణ గ్రంథములుగ నుండును.
3. ఆంధ్రవాఙ్మయమునకు సంబధించిన వివిధపద్ధతుల రచింపఁ బడినవిగ నుండును.
4. ఏవిషయమునకు సంబధించి యేగ్రంథము ప్రకటింపఁ బడునో, ఆవిషయమునందు సమర్థుఁడగు పండితునిచేతనే యాగ్రంథము రచింపఁబడినదిగ నుండును.
5. గ్రంథములు చందాపద్ధతిని చందాదారులకుఁ బంప బడును. చందాదారులకు పోస్టేజి తగులదు. చందాధనము ముందుగఁ జెల్లింప నక్కరలేదు. ప్రతిగ్రంథమును దాని వెలకు వి. పి. గా చందాదారులకు బంపఁబడుచుండును. చందాదారులు పుస్తకము వచ్చినపుడు దాని వెల చెల్లించి తీసికొనుట మాత్రమే.

చందాదారులుగా నుండఁగోరువారు తమ దరఖాస్తుతో 0-4-0 లు తపాలబిళ్ళలను ప్రవేశరుసుముగాఁ బంపవలెను.

—సంపాదకుఁడు.

END OF
TITLE